

# 2023年 9月 幼稚園給食献立表

須磨浦幼稚園

日付	曜日	献立名	おやつ	材 料 名		
				(黄)カのもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
1	金	ごはん 牛乳 くしきょうしき ハンバーグのケチャップ煮 スパゲティサラダ ちんげん菜と卵のコンソメスープ	☆バナナクレープ ジュース	米・砂糖・スパゲティ・ マヨネーズ・小麦粉・油	玉葱・きゅうり・人参・ちんげん菜・ イチゴジャム・バナナ・ ミックスフルーツジュース	ハンバーグ(豚、鶏)・卵・ 牛乳・生クリーム
2	土	ごはん 牛乳 焼肉丼 小松菜と麩のみそ汁 バナナ	☆ゼリー ヤクルト	米・油・麩・ゼリー	キャベツ・玉葱・人参・インゲン・ コーン・小松菜・バナナ	牛肉・味噌・牛乳・ヤクルト
4	月	ごはん 牛乳 ミンチカツ 春雨のゆずサラダ ほうれん草と麩のみそ汁	☆手作りプリン ヤクルト	米・油・春雨・麩・砂糖	わかめ・人参・コーン・インゲン・ ほうれん草	ミンチカツ(牛、鶏、豚)・ ちくわ・味噌・牛乳・卵・ ヤクルト
5	火	めん 牛乳 豚肉と野菜のナポリタン ミモザサラダ パイン缶	☆しらすと菜めしのおにぎり 牛乳	スパゲティ・油・砂糖・ 小麦粉・米	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ 黄ピーマン・しめじ・トマト・ キャベツ・蓮根・枝豆・人参・ パイン缶・菜めし	豚肉・卵・牛乳・しらす
6	水	ごはん 牛乳 鯖のレモンしょうゆ焼き 切干大根の炒め煮 豆腐と人参のみそ汁	☆ぶどうゼリー ジュース	米・油・砂糖・ごま油	レモン・切干大根・人参・インゲン・ 青葱・ぶどうジュース・巨峰缶・ 野菜ジュース	さわら・さつま揚げ・豆腐・ 味噌・牛乳・ゼラチン
7	木	ふりかけ ごはん 牛乳 カニクリームコロッケ マカロニサラダ 小松菜とうす揚げのみそ汁	☆いちごジャムのカップケーキ ジュース	米・油・マカロニ・ マヨネーズ・小麦粉・砂糖	ミックスベジタブル・小松菜・人参・ イチゴジャム・野菜ジュース	カニクリームコロッケ・ あげ・味噌・牛乳・卵
8	金	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎ味噌焼き もやしとにかまの和え物 わかめとえのきのすまし汁	☆アメリカンドッグ ジュース	米・砂糖・油・白ごま・ ホットケーキミックス	青葱・緑豆もやし・白菜・大根・ 小松菜・コーン・わかめ・えのき・ 人参・ぶどうジュース	鶏肉・味噌・かにかまぼこ・ 牛乳・卵・ウインナー
9	土	めん 牛乳 豚肉と卵の中華うどん 揚げシューマイ パイン缶	☆焼きもち ジュース	うどん・ごま油・油・もち米	ちんげん菜・玉葱・筍・人参・白ネギ・ しいたけ・パイン缶・オレンジジュース	豚肉・卵・ シューマイ(鶏、豚)・ 牛乳・小豆
11	月	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 金平ごぼう 小松菜と大根のみそ汁	☆ブルーチーズ ジュース	米・油・片栗粉・ こんにゃく・砂糖・ごま油・ 白ごま	ごぼう・人参・インゲン・小松菜・ 大根・イチゴジャム・ぶどうジュース	豆腐ハンバーグ・味噌・ 牛乳・ブルーチーズ・ 生クリーム
12	火	ごはん 牛乳 ハーベキューホーク ひじきのツナサラダ 卵と人参のコンソメスープ	☆ごまクッキー ヤクルト	米・砂糖・油・小麦粉・ マーガリン・白ごま	生姜・ひじき・キャベツ・ほうれん草・ 玉葱・人参・コーン	豚肉・シーチキン・卵・ 牛乳・ヤクルト
13	水	ごはん 牛乳 チキンカツ れんこんサラダ 豆腐とほうれん草のみそ汁	☆焼ききなこドーナツ アイス添え ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ ホットケーキミックス・砂糖	れんこん・キャベツ・インゲン・人参・ コーン・ほうれん草・オレンジジュース	鶏肉・豆腐・味噌・牛乳・卵・ きな粉・アイスクリーム
14	木	ごはん 牛乳 チンジャオロース 春巻 ちんげん菜としいたけの中華スープ	☆ポテトフライチーズ風味 ジュース	米・砂糖・ごま油・油・ じゃが芋	玉葱・だけのご・黄ピーマン・ 赤ピーマン・ピーマン・人参・ ちんげん菜・しいたけ・パセリ・ ミックスフルーツジュース	牛肉・春巻(豚、鶏)・ 牛乳・チーズ
15	金	ごはん 牛乳 豚しゃぶサラダ コロッケ わかめとうす揚げのみそ汁	☆りんごゼリー ジュース	米・野菜コロッケ・油・砂糖	キャベツ・ほうれん草・玉葱・人参・ 黄ピーマン・わかめ・りんごジュース・ りんご・オレンジジュース	豚肉・かつおぶし・あげ・ 味噌・牛乳・ゼラチン
16	土	ごはん 牛乳 ケチャップライス ほうれん草と玉ねぎのコンソメスープ ゼリー	☆ホットケーキ アイスのせ ジュース	米・油・ゼリー・ ホットケーキミックス・ マーガリン・砂糖	玉葱・ミックスベジタブル・ ほうれん草・人参・ ミックスフルーツジュース	ウインナー・牛乳・卵・ アイスクリーム
19	火	ごはん 牛乳 チキンカレー 花野菜サラダ ぶどうゼリー	☆オレンジカップケーキ ジュース	米・じゃが芋・油・ カレーフレーク・ ぶどうゼリー・小麦粉・ 砂糖・マーガリン	玉葱・人参・キャベツ・ブロッコリー・ カリフラワー・黄ピーマン・ マーマレード・オレンジジュース・ ミックスフルーツジュース	鶏肉・牛乳・卵
20	水	ごはん 牛乳 豚肉の生妻焼き スナックエンドウの和え物 小松菜と麩のみそ汁	☆バームクーヘン ジュース	米・油・砂糖・麩・ バームクーヘン	生姜・スナックエンドウ・白菜・大根・ 人参・赤ピーマン・小松菜・ ぶどうジュース	豚肉・味噌・牛乳
21	木	パン 牛乳 白身魚のチーズパン粉焼き パンネのミートソース ブロッコリーとキャベツのポタージュスープ	☆お好み焼き ジュース	イエローロールパン・ パン粉・油・ペンネ・ お好み焼きミックス	パセリ・ミックスベジタブル・玉葱・ ブロッコリー・キャベツ・人参・青葱・ りんごジュース	ほき・チーズ・ ミートソース(牛、豚)・ 牛乳・豚肉・卵
22	金	ごはん 牛乳 エビカツ 小松菜と大根のごま和え わかめとうす揚げのみそ汁	☆玉子ロールパン サンド ジュース	米・油・ロールパン・ マヨネーズ	小松菜・キャベツ・大根・赤ピーマン・ コーン・わかめ・人参・きゅうり・ 野菜ジュース	エビカツ・あげ・味噌・ 牛乳・卵
25	月	ごはん 牛乳 ピーマン肉詰めフライ & イカリングフライ コールスローサラダ ちんげん菜と麩のみそ汁	☆いちごロール ジュース	米・油・麩・ロールケーキ	キャベツ・ミックスベジタブル・ ちんげん菜・人参・オレンジジュース	ピーマン肉詰めフライ(豚)・ イカ・シーチキン・味噌・牛乳
26	火	めん 牛乳 豚肉ときつねのうどん エビシューマイ みかん缶	☆鮭とわかめのおにぎり 牛乳	うどん・米	玉葱・ほうれん草・人参・白ネギ・ みかん缶・わかめ	豚肉・あげ・卵・ エビシューマイ・牛乳・さけ
27	水	ごはん 牛乳 赤魚の天ぷら 4種豆とブロッコリーのサラダ 小松菜とうす揚げのみそ汁	☆ミックスフルーツヨーグルト ジュース	米・天ぷら粉・油	ブロッコリー・キャベツ・黄ピーマン・ 人参・小松菜・みかん缶・パイン缶・ 白桃缶・ぶどうジュース	あかうお・4種豆ミックス(イン ゲン豆、エジプト豆、白イン ゲン豆、赤インゲン豆)・あ げ・味噌・牛乳・ヨーグルト
28	木	ごはん 牛乳 鶏肉のごま照り焼き 切干大根とほうれん草のサラダ 里芋とわかめのみそ汁	☆揚げドーナツ ジュース	米・白ごま・黒ごま・油・ 里芋・蒸しパンミックス・ マーガリン・砂糖	切干大根・ほうれん草・黄ピーマン・ 人参・わかめ・りんごジュース	鶏肉・味噌・牛乳・卵
29	金	ごはん 牛乳 変わりちらし寿司 揚げミートボール 豆腐とうすまき麩のすまし汁 十五夜デザート	☆チーズクッキー ヤクルト	米・油・うすまき麩・ 小麦粉・マーガリン・砂糖・ 十五夜デザート(みかんゼ リー、ぶどうゼリー)	ちらしずしの素(人参、れんこん、たけ のこ、干瓢、干しいたけ)・ たくあん・枝豆・人参・青葱	さけ・桜でんぶ・卵・ ミートボール(豚、鶏)・ 豆腐・牛乳・チーズ・ ヤクルト
30	土	めん 牛乳 焼きそば わかめと人参の中華スープ オレンジ	☆ブルーチエ ジュース	焼きそば麺・油・ごま油	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・ 赤ピーマン・わかめ・オレンジ・黄桃 缶・りんごジュース	豚肉・牛乳・ブルーチエ

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2023ねん  
9がつ

《 きゅうしょくこんだてひょう 》

すまうらようちえん

				9/1 (金)	9/2 (土)	
昼食				<p>&lt;くしぎょうしき&gt; ハンバーグのケチャップに スパゲティサラダ ちんげんさいとたまごのコンソメスープ ごはん ぎゅうにゅう</p>	<p>やきにくどん こまつなとふのみそしる バナナ ぎゅうにゅう</p>	
おやつ				☆バナナクレープ ジュース	☆ゼリー ヤクルト	
9/4 (月)		9/5 (火)	9/6 (水)	9/7 (木)	9/8 (金)	9/9 (土)
昼食	<p>ミンチカツ はるさめのゆずサラダ ほうれんそうとふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう</p>	<p>ぶたにくとやさいのナポリタン ミモザサラダ パインかん ぎゅうにゅう</p>	<p>さわらのレモンしょうゆやき きりほしだいこんのいために とうふとにんじんのみそしる ごはん ぎゅうにゅう</p>	<p>カニクリームコロッケ マカロニサラダ こまつなとうすあげのみそしる ふりかけごはん ぎゅうにゅう</p>	<p>とりにくのねぎみそやき もやしとかにかまのあえもの わかめとえのきのすましじる ごはん ぎゅうにゅう</p>	<p>ぶたにくとたまごのちゅうかうどん あげシューマイ パインかん ぎゅうにゅう</p>
おやつ	☆てづくりプリン ヤクルト	☆しらすとなめしのおにぎり ぎゅうにゅう	☆ぶどうゼリー ジュース	☆いちごジャムのカップケーキ ジュース	☆アメリカンドッグ ジュース	☆やきもち ジュース
9/11 (月)		9/12 (火)	9/13 (水)	9/14 (木)	9/15 (金)	9/16 (土)
昼食	<p>とうふハンバーグ きんぴらごぼう こまつなとだいこんのみそしる ごはん ぎゅうにゅう</p>	<p>バーベキューポーク ひじきのツナサラダ たまごにんじんのコンソメスープ ごはん ぎゅうにゅう</p>	<p>チキンカツ れんこんサラダ とうふとほうれんそうのみそしる ごはん ぎゅうにゅう</p>	<p>チンジャオロース はるまき ちんげんさいとしいたけのちゅうかスープ ごはん ぎゅうにゅう</p>	<p>ぶたしゃぶサラダ コロッケ わかめとうすあげのみそしる ごはん ぎゅうにゅう</p>	<p>ケチャップライス ほうれんそうとたまねぎのコンソメスープ ゼリー 牛乳</p>
おやつ	☆フルーチェムース ジュース	☆ごまクッキー ヤクルト	☆やききなこドーナツ アイスそえ ジュース	☆ポテトフライチーズふうみ ジュース	☆りんごゼリー ジュース	☆ホットケーキ アイスのせ ジュース
9/18 (月)		9/19 (火)	9/20 (水)	9/21 (木)	9/22 (金)	9/23 (土)
昼食	<p>&lt;くけいろうのひ&gt; </p>	<p>チキンカレー はなやさいサラダ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう</p>	<p>ぶたにくのしょうがやき スナッフエンドウのあえもの こまつなとふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう</p>	<p>しろみざかなのチーズパンこやき パンネのミートソース フロッキーとキャベツのポスタージュース パン ぎゅうにゅう</p>	<p>エビカツ こまつなとだいこんのごまあえ わかめとうすあげのみそしる ごはん ぎゅうにゅう</p>	<p>&lt;くしゅうぶんのひ&gt; </p>
おやつ		☆オレンジカップケーキ ジュース	☆バームクーヘン ジュース	☆おこのみやき ジュース	☆たまごロールパンサンド ジュース	
9/25 (月)		9/26 (火)	9/27 (水)	9/28 (木)	9/29 (金)	9/30 (土)
昼食	<p>ヒーマンにくつめフライ&amp;イカリングフライ コールスローサラダ ちんげんさいとふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう</p>	<p>ぶたにくとときつねのうどん エビシューマイ みかんかん ぎゅうにゅう</p>	<p>あかうおのてんぷら 4しゅめとフロッキーのサラダ こまつなとうすあげのみそしる ごはん ぎゅうにゅう</p>	<p>とりにくのごまてりやき きりほしだいこんとほうれんそうのサラダ さといもとわかめのみそしる ごはん ぎゅうにゅう</p>	<p>かわりちらしずし あげミートボール とうふとうすまきふのすましじる じゅうごやデザート ぎゅうにゅう</p>	<p>やきそば わかめとにんじんのちゅうかスープ オレンジ ぎゅうにゅう</p>
おやつ	☆いちごロール ジュース	☆さけとわかめのおにぎり ぎゅうにゅう	☆ミックスフルーツヨーグルト ジュース	☆あげドーナツ ジュース	☆チーズクッキー ヤクルト	☆フルーチェ ジュース

2023年

# 9月 給食だより

9月になってもまだまだ暑い日が続きます。

気温の変化、夏の疲れなどにより体調を崩しやすい時期でもありますので、食事のバランスに注意して十分な睡眠をとるよう心がけましょう。



秋はおいしい食べ物が出回り、食べる楽しみも広がります。

秋が旬の食べ物には、夏バテで弱った体調を整えたり、冬に備えて栄養を蓄える役割があります。良質なたんぱく質を多く含む魚や大豆、身体の代謝をスムーズにするビタミン・ミネラルが豊富な野菜や果物など、秋の味覚を味わいましょう。



## お月見

お月見は、「一年でもっとも美しい月」と言われる「中秋の名月（十五夜）」の日に行われます。

これは旧暦の8月15日で、新暦では9月の中旬ごろになります。

昔から日本人にとって月は感謝と祈りの対象になっていました。

“月見だんご” や “里芋”

“すすき” など田畑で採れた作物をお供えて秋の収穫を感謝します。

※今年は29日（金）です。



## 秋刀魚（サンマ）



サンマは漢字で書くと「秋刀魚」となり、文字の通り秋を代表する魚です。

サンマには、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）という必須脂肪酸が豊富に含まれています。DHAは、人の脳の細胞を作る大切な栄養素で、脳の働きを活発にさせ、記憶力を高めてくれます。

EPAは、血液の掃除をして血液をさらさら

にしてくれます。どちらも人の体では作り

にくいので、魚中心の食事を心がけ積極的に摂

るようにしましょう。