９月の予定献立表

平成２７年度　利府町立菅谷台保育所

日	曜日	午前のおやつ（３歳未満児さん）	昼　食	給食で使用している食材の種類と食べものの働き：赤のたべもの（血や肉になります）	黄色のたべもの（熱や力になります）	緑のたべもの（体の調子を整えます）	３時のおやつ	給食の栄養価 未満児 エネルギー kcal	未満児 塩分 g	以上児 エネルギー kcal	以上児 塩分 g
1	火	ぶどうゼリー	ごはん、かじきの梅おかか焼き、涼判三絲、オクラのみそ汁、オレンジ	かじき、ロースハム	米、ごま油、砂糖、白ごま、豆麩	サラダ菜、きゅうり、人参、オクラ、えのき茸、玉ねぎ、オレンジ	ミニピーナッツパン 牛乳	473	1.7	523	2.3
2	水	ヨーグルト	ごはん、洋風卵焼き、おかひじきのサラダ、野菜のスープ、キウイ	卵、ロースハム、プロセスチーズ、ツナ缶	米、油	玉ねぎ、サラダ菜、おかひじき、人参、キャベツ、パセリ、キウイ	せんべい 牛乳	485	2.2	500	2.3
3	木	牛乳	ごはん、いかぼっぽ、刻み昆布の煮物、にら玉汁、バナナ	いか、大豆、卵	米、砂糖、油	サラダ菜、刻み昆布、人参、にら、生椎茸、バナナ	オレンジゼリー	427	1.3	433	1.5
4	金	野菜ジュース	食パン、ポークビーンズ、フレンチサラダ、牛乳、ゼリー	豚ひき肉、大豆水煮、牛乳	食パン、マーガリン、じゃが芋、油	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、りんご、パセリ	ポップコーン のむヨーグルト	631	1.8	686	2.2
5	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	三色丼、わかめのすまし汁、果物	鶏ひき肉、卵	米、油、砂糖	ほうれん草、わかめ、万能ねぎ、人参、えのき茸	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	468	1.4	536	2.0
7	月	牛乳	ごはん、鶏肉の梅しそ焼き、なすのひき肉あんかけ、なめこ汁、巨峰	鶏もも肉、豚ひき肉、木綿豆腐	米、ごま油、片栗粉	サラダ菜、なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、生椎茸、なめこ、大根、長ねぎ、巨峰	ヨーグルト	476	2.4	502	3.1
8	火	バナナ	ごはん、さんまのピザ焼き、豆腐サラダ、かぶのみそ汁、グレープフルーツ	さんま、木綿豆腐、油揚げ、ピザ用チーズ	米	玉ねぎ、ピーマン、きゅうり、レタス、オクラ、トマト、かぶ、生椎茸、グレープフルーツ	フルーツポンチ	469	1.2	490	1.6
9	水	野菜ジュース	冷やしうどん、さつま芋の天ぷら、お茶、利府梨	かまぼこ、卵	乾麺、さつま芋、天ぷら粉、油	きゅうり、みかん缶、わかめ、梨	ビスケット 牛乳	578	4.2	646	5.3
10	木	オレンジ	ごはん、鮭のフライ、ひじきの金平、わかめと豆腐のみそ汁、バナナ	生鮭、卵、木綿豆腐	米、小麦粉、パン粉、油、ごま油、砂糖	キャベツ、ひじき、れんこん、人参、長ねぎ、わかめ、バナナ	桃のフルーチェ	547	1.6	658	2.2
11	金	ビスケット 牛乳	ごはん、ミートローフ、レタスの中華風和え、かぼちゃの豆乳スープ、キウイ	合挽き肉、卵、ロースハム、スキムミルク、豆乳	米、ごま油、砂糖	玉ねぎ、サラダ菜、レタス、きゅうり、人参、かぼちゃ、キウイ	せんべい 野菜ジュース	589	1.6	583	1.7
12	土	***	運　動　会				***	***	***	***	***
14	月	バナナ	ごはん、大豆カレー、なすの漬け物、牛乳、グレープフルーツ	大豆水煮、豚ひき肉、スキムミルク、牛乳	米、じゃが芋、油	玉ねぎ、人参、さやいんげん、トマト缶、なす、きゅうり、青しそ、グレープフルーツ	アイスクリーム	668	2.0	706	2.4
15	火	オレンジ	ごはん、揚げ魚のみぞれあんかけ、そうめんサラダ、卵豆腐のすまし汁、キウイ	生タラ、ツナ缶、卵豆腐	米、片栗粉、油、うどん	大根、サラダ菜、レタス、きゅうり、人参、生椎茸、万能ねぎ、キウイ	ビスケット 牛乳	403	2.0	466	2.4
16	水	牛乳	ごはん、豚肉の梨ソース焼き、ごぼうのサラダ、なすのみそ汁、バナナ	豚もも肉、ツナ缶、油揚げ	米、白すりごま	玉ねぎ、生姜、キャベツ、ごぼう、きゅうり、人参、コーン、なす、えのき茸、バナナ	焼きおにぎり お茶	542	1.2	585	1.5
17	木	のむヨーグルト	ハンバーガー、中華風ピクルス、コーンポタージュ、ゼリー	豚ひき肉、スキムミルク、卵、スライスチーズ、牛乳	パン、油、パン粉、ごま油、白ごま、バター、小麦粉	玉ねぎ、レタス、きゅうり、人参、にんにく、パセリ	スイートポテト 牛乳	678	2.2	715	2.5
18	金	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	お弁当の日です。お家からお弁当と水筒（お水またはお茶）をお持ちください お願い：デザートをお持ちいただく時は、果物をお願いします。				果物・乳製品・お菓子等のおやつ	***	***	***	***
19	土										
24	木	ヤクルト	ごはん、豚肉とごぼうの炒り煮、納豆和え、さつま芋汁、バナナ	豚もも肉、ひきわり納豆、油揚げ	米、白ごま、砂糖、ごま油、さつま芋	しめじ、ごぼう、人参、ほうれん草、長ねぎ、	ゼリー	453	1.0	487	1.0
25	金	牛乳	ごはん、いわしの梅煮、炒り豆腐、じゃが芋のみそ汁、オレンジ	いわしの梅煮、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵	米、砂糖、ごま油、じゃが芋	サラダ菜、トマト、人参、玉ねぎ、ごぼう、生姜、わかめ、長ねぎ、オレンジ	二色おはぎ お茶	544	1.8	594	2.1
26	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	焼きうどん、お茶、果物	豚もも肉、なると	玉うどん、油	キャベツ、人参、ピーマン、生椎茸、もやし	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	442	1.7	495	2.4
28	月	ヨーグルト	ごはん、豚肉のガーリック焼き、さつま芋の甘煮、小松菜のみそ汁、キウイ	豚もも肉、油揚げ	米、さつま芋、砂糖、油	サラダ菜、小松菜、しめじ、キウイ	コーンフレーク 牛乳	525	1.2	567	1.4
29	火	野菜ジュース	五目ごはん、さんまの塩焼き、お浸し、きのこのみそ汁、利府梨	油揚げ、さんま	米、白ごま	絹さや、サラダ菜、ほうれん草、人参、もやし、しめじ、えのき茸、舞茸、長ねぎ、梨	栗入り蒸しパン 牛乳	574	1.9	647	2.6
30	水	りんごゼリー	ごはん、チキンナゲット、かぶのレモン漬け、スパゲティスープ、グレープフルーツ	鶏ひき肉、木綿豆腐、スキムミルク	小麦粉、砂糖、スパゲティ	サラダ菜、かぶ、きゅうり、人参、キャベツ、玉ねぎ、パセリ	ミニ鮭寿司 お茶	488	1.1	570	1.6

今月の目標「手洗いをきちんとしましょう」

月平均栄養価　未満児【ｴﾈﾙｷﾞｰ：488ｋｃａｌ・たんぱく質：19.0ｇ・脂質：13.3ｇ・塩分：1.6ｇ】
以上児【ｴﾈﾙｷﾞｰ：527ｋｃａｌ・たんぱく質：20.8ｇ・脂質：14.5ｇ・塩分：2.0ｇ】

○　印　印のある日は、おはしと一緒にスプーン・フォークをお持ちください。
○　印のある日は、『手作りおやつの日』です。
○お茶は「麦茶」になります。
○玄関のサンプルケースに、給食と３時のおやつを展示しています。
　お迎えの際にぜひご覧ください。
【予めご了承ください】
★献立が変更になる場合があります。
★途中で帰宅するお子さんには、衛生面を考慮し、昼食、午後のおやつなど、持ち帰ることはできません。

＜給食だより＞

毎月19日は「食育の日」

「食育」とは、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。
家族そろって楽しく食事をすることが「食育」の第１歩です。

「利府梨」の季節がやってきました♪

９月２５日（金）は、めろん組・すいか組の梨狩りです。
利府梨を給食でいただきますので、楽しみにしていてください♪

9月1日は防災の日

～万が一に備えて非常食の備蓄をしておきましょう!!　～
非常食は１人最低３日分は確保できると良いですね。

≪お知らせ≫
○　４日（金）パン給食
○　９日（水）麺給食
○１７日（木）お誕生会お楽しみ給食
○２９日（火）季節のご飯給食

＜今月、給食で使用する予定の利府産食材です。＞

米、じゃがいも、かぼちゃ、玉ねぎ、なす、にんじん、きゅうり、ピーマン、にんにく、わかめ、梨
※利府産食材は、十符の里農産物直売所の皆さんが作ったものです。（一が引いてあります。）

今年の十五夜は9月27日(日)です。

旧暦の８月１５日の満月を十五夜、または中秋の名月や芋名月とも呼ばれ、美しくきれいな満月を眺めお月見をする風習があり、また秋の収穫を感謝するお祭りの日としても親しまれています。
満月に豊作を願って、お団子や里芋、すすきを飾ります。団子と一緒に栗や柿、梨などの秋の実りも一緒に供えるところもあるようです。２７日は日曜日です。是非家族で十五夜のお月見を楽しんでみてはいかがですか？

行事食･郷土食、旬の食材を使ったメニュー

秋の味覚♪

○おはぎ（つぶあんときなこ）
○さんまの塩焼き
○なすのひき肉あんかけ
○スィートポテト
○栗入り蒸しパン
　その他、利府梨で作った梨ジャムを使用した豚肉料理やまた鮭料理など、旬の食材を給食で使用していきます。