

9月 給食献立予定表

令和5年度
カトリック長浜こども園

日 付	曜 日	献立名	主な材料名				おやつ (★手作り)
			1群 (栄養を完全に)	2群 (肉や血を作る)	3群 (体の調子をよくする)	4群 (力や体温となる)	
1	金	ごはん 煮魚 ごま和えきのこ汁	牛乳 スキムミルク	サワラ	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ えのき茸 しめじ 舞茸 葱	米・麦	ミルクココア 菓子
4	月	ロールパン きつねうどん ひじきサラダ	牛乳 スキムミルク	油あげ ひじき するめ	人参 玉ねぎ 葱 キャベツ きゅうり	ロールパン うどん	スキムミルク 菓子
5	火	ごはん 鮭のみそ焼き 酢の物 昆布佃煮 人参ときのこのすまし汁	牛乳 スキムミルク	鮭 ちくわ 浜しぐれ 昆布	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ えのき茸 エリンギ	米・麦	★手作りヨーグルト 菓子
6	水	ごはん 豆腐ハンバーグ 春雨の中華サラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 スキムミルク 卵	豆腐 鶏ミンチ ハム 油あげ	人参 玉ねぎ 春雨 トマト きゅうり かぼちゃ 葱	米・麦	スキムミルク ★いちじくジャムサンド
7	木	きのこカレー 和風サラダ 福神漬	牛乳	牛豚ミンチ ちくわ しらす干し	人参 玉ねぎ じゃがいも エリンギ しめじ キャベツ レタス きゅうり トマト	米・麦	果物(梨) 菓子
8	金	ごはん 魚の竜田揚げ 磯辺和え 豆腐のみそ汁	牛乳 スキムミルク	サワラ 豆腐 わかめ 油あげ	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
11	月	コッペパン マカロニのトマト煮 ごぼうサラダ	牛乳	牛豚ミンチ ハム	人参 玉ねぎ トマト ごぼう きゅうり	コッペパン マカロニ	★おにぎり
12	火	ごはん 白身フライ ポテトサラダ 黒豆煮 わかめのみそ汁	牛乳 卵	ホキ ハム 黒豆 わかめ 油あげ	じゃがいも きゅうり りんご 人参 玉ねぎ 葱	米・麦	★黒豆ジュース 菓子
13	水	焼肉丼 じゃこの酢の物 豆腐のすまし汁	牛乳 スキムミルク	豚肉 ちくわ しらす干し 豆腐 わかめ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり	米・麦	スキムミルク 菓子
14	木	ごはん 鮭の照り焼き 昆布和え さつまいものみそ汁	牛乳 スキムミルク	鮭 塩昆布 油あげ	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ さつまいも 葱	米・麦	スキムミルク メロンパン
15	金	ごはん そぼろ煮 変わりひたし 納豆	牛乳 スキムミルク	牛ミンチ しらす干し 納豆	人参 玉ねぎ じゃがいも 糸こんにゃく キャベツ もやし ほうれん草	米・麦	ミルクココア 菓子
19	火	おにぎり 魚の磯辺揚げ 里芋としめじの具たくさんみそ汁	牛乳 卵	サワラ 豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ 里芋 しめじ キャベツ 葱	米・麦	カルピスジュース 菓子
20	水	ごはん 豚肉の生姜焼き さつまいもサラダ わかめのたまごスープ	牛乳 スキムミルク 卵	豚肉 ハム わかめ	じゃがいも さつまいも きゅうり りんご 人参 玉ねぎ	米・麦	スキムミルク 菓子
21	木	コッペパン 変わりローストチキン シェルサラダ 野菜スープ	牛乳 スキムミルク	かしわ ハム	玉ねぎ きゅうり りんご 人参 キャベツ ほうれん草	コッペパン シェルマカロニ	スキムミルク ★ふかしもち
22	金	里芋ごはん 大豆入りひじき煮 酢の物	牛乳 ヨーグルト	かしわ 大豆 油あげ ひじき ちくわ 浜しぐれ	人参 里芋 糸こんにゃく ごぼう キャベツ きゅうり	米・麦	ソフール 菓子
25	月	ごはん 魚のみそ煮 わかめの酢の物 かき玉汁	牛乳 卵	サワラ ちくわ わかめ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ほうれん草	米・麦	★生ジュース 菓子
26	火	おたのしみランチ 焼きそばパン ささみフライ シーチキンサラダ 人参スープ 3~5歳児:ロールケーキ 0~2歳児:フルーツ	牛乳 卵	豚肉 ささみ シーチキン 浜しぐれ	人参 玉ねぎ キャベツ 干椎茸 竹の子 ピーマン きゅうり レタス	ロールパン コッペパン 焼きそば麺	0~2歳児:ロールケーキ 3~5歳児:フルーツ 菓子
27	水	ごはん 親子煮 かつお和え 味付のり	牛乳 スキムミルク 卵	かしわ 味付のり	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ほうれん草	米・麦	スキムミルク 菓子
28	木	ビーフストロガノフ ごま風味サラダ	牛乳 スキムミルク	牛肉	玉ねぎ しめじ キャベツ レタス きゅうり トマト	米・麦	★アップルゼリー 菓子
29	金	ごはん 魚のあんかけ ゆかり和え 里芋汁	牛乳 卵	ホキ 油あげ	人参 玉ねぎ ピーマン 里芋 葱	米・麦	月見団子

夏の疲れを吹き飛ばそう！

9月もまだまだ暑い日が続きます。暑さから冷たいもの、さっぱりした食べ物を摂取しがちですが、炭水化物をエネルギーに変える時に必要なビタミンB1・B2が不足すると、脳や体に乳酸が溜まり、疲れの原因となります。また夏バテや、室内外の温度差についていけないことで起こる自律神経の乱れにもつながります。

ビタミンB1・B2を意識して食事に取り入れましょう。

ビタミンB1を多く含む食品



ビタミンB2を多く含む食品



※ 材料の都合により、献立の一部が変更することがあります。

中秋の名月

今年の十五夜は9/29(金)です。
園では、月見団子をいただきます。
(2~5歳児)

