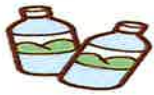


食育だより

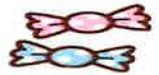
9月は防災月間です。ご自宅でも防災グッズの用意や点検をされていることと思います。その際、非常食にお子さんがいつも食べているおやつを加えておくと、万一の時に不安を和らげてくれる効果があります。



非常食の備えはできていますか？



9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。



準備するとよいもの



災害時に備えて準備しておくべき15品は、飲料水(1人1日3ℓ×3日分)、非常食、簡易トイレ、モバイルバッテリー、懐中電灯、乾電池、救急セット・常備薬、防災ラジオ、カセットコンロ・ボンベ、ウェットティッシュ、ポリ袋、ラップ、マスク、防寒具、現金(小銭)です。災害でライフラインが止まった際、最低3日分、できれば1週間分を自宅で自活できるように備えます。



歯チカラ探求月間(9月1日～9月30日)

夏の乱れた食生活で弱りがちな「歯の体力(歯チカラ)」を見直す月間です。9月の食育の日の献立にさんまごまチーフライ、ひじき根菜サラダで歯チカラUPにつながる食材を使用しました。よく噛んで食べましょう！



新米の季節

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。



重陽の節句

旧暦の9月9日は現在の10月中旬ごろ菊の花が見ごろを迎える時期です。菊は邪気を払う力があるとされ命を尊び健やかな日々を過ごすことを願う大切な日です。
この日の給食は菊の花に見立てたコーンしゅうまいです。

七草の節句(1月7日) 無病息災を願う



桃の節句(3月3日) 女兒の健やかな成長を祝う



端午の節句(5月5日) 男児の成長を願う



七夕の節句(7月7日) 短冊に願い事を書いて笹に飾る

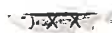


重陽の節句(9月9日) 長寿や健康を願い菊を受取る





9月 こんだてひょう



baby 3歳未満児

2026年

日	曜	食	おやつ	朝、昼、夜、おやつ	朝、昼、夜、おやつ	朝、昼、夜、おやつ	栄養価
1	火	食パン・ジャム コンソメスープ チーズハンバーグ きのこのサラダ キウイフルーツ	牛乳 ポテトフライ	牛乳・鶏肉・牛乳 ミックスチーズ	食パン・ブルーベリージャム パン粉・油・砂糖・こま こま油・じゃがいも	キャベツ・かぼちゃ・アスパラガス・とう たまねぎ・エリンギ・えのきたけ まいたけ・ほうれんそう・コーン キウイフルーツ	1497kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
2	水	かけうどん いもくりコロッケ オクラツナマヨ和え ぶどうゼリー	牛乳 おやつチャーハン	牛乳・鶏肉・牛乳 あおのり	うどん・さつまいも・さといも うなぎ・砂糖・小麦粉・パン粉 こま・マヨネーズ	長ねぎ・軟白野菜と実菜デザート オクラ・コーン・もやし・きゅうり ぶどう・たまねぎ・にんじん・ピーマン	1497kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
3	木	ごはん みそ汁 さんま塩焼き 炒り豆腐 オレング	牛乳 おいもプリンケーキ	わかめ・さ色辛みそ さんま・木綿豆腐 干しひじき・牛乳・卵	米・じゃがいも・油・砂糖 さつまいも・小麦粉 食塩不使用バター	たまねぎ・乾しいたけ・にんじん いんげん・オレング	1497kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
4	金	わかめな飯 みそ汁 肉じゃが マカロニサラダ バナナ	牛乳 やきショコラ	炊込みわかめ・油揚げ さ色辛みそ・豚肉 ツナ缶・牛乳	米・こま・じゃがいも・油 砂糖・マカロニ・マヨネーズ おつゆ・食塩不使用バター	もやし・いんげん・にんじん・たまねぎ グリーンピース・ミックスベジタブル バナナ	1497kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
5	土	ツナクリームパスタ コンソメスープ チャンフル フルーツゼリー	牛乳 ポテト洋風チヂミ	ツナ缶・豚肉・卵・牛乳 ミックスチーズ	スパゲティ・食塩不使用バター こま・砂糖 じゃがいも・小麦粉・油	たまねぎ・ピーマン・マッシュルーム ほうれんそう・えのきたけ・エリンギ コーン・にんじん・洋なし・りんご みかん	1497kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
6	日	ごはん 具だくさん中華スープ ユウリンチー まめサラダ キウイフルーツ	牛乳 あんまん	鶏肉・たいす・ひよこまめ 牛乳・ゆであずき	米・こま・かたくり粉・小麦粉 砂糖・マヨネーズ・油 ねりこま	オクラ・レタス・コーン・たまねぎ マッシュルーム・長ねぎ・しょうが むきえだまめ・きゅうり・キウイフルーツ	1497kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
7	月	ごはん すまし汁 さばみそ煮 レンコンサラダ バナナ	牛乳 ふんわりナゲット	焼くし豆腐・わかめ さば・さ色辛みそ ロールパン・牛乳・木綿豆腐 豚肉	米・砂糖・むきえだま・マヨネーズ 白すりこま・かたくり粉・油	チンゲン菜・しょうが・こねぎ・れんこん きゅうり・キャベツ・たまねぎ・バナナ	1497kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
8	火	ハヤシライス やさしいさんすう ポテサラ豆腐トッピング ヨーグルト慕	牛乳 じゃこクッキー	牛肉・鶏肉・ソーセージ 焼くし豆腐・ヨーグルト・味噌 牛乳・しらす干し	米・小麦粉・じゃがいも マヨネーズ・砂糖・いちごソース 食塩不使用バター・こま	たまねぎ・マッシュルーム・とうがん ほうれんそう・にんじん・コーン・きゅうり レタス	1497kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
9	水	ごはん すまし汁 鶏肉煮し(コン肉団子) ナスみそ炒め なし	牛乳 鶏のりチーズポテ	かまぼこ・豚肉・木綿豆腐 さ色辛みそ・牛乳・あおのり パルメザンチーズ	米・かたくり粉・油・砂糖 じゃがいも	ほうれんそう・えのきたけ・たまねぎ しょうが・コーン・ななし・ピーマン 赤ピーマン・しじし・なし	1497kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
10	木	ごはん みそ汁 かつおのりごまフライ マカロニおすサラダ キウイフルーツ	牛乳 コーンマフィン	木綿豆腐・さ色辛みそ かつお・あおのり・牛乳	米・小麦粉・パン粉・こま 油・さつまいも・マカロニ マヨネーズ・砂糖 食塩不使用バター	えのきたけ・ほうれんそう・たまねぎ キャベツ・むきえだまめ キウイフルーツ・クリームコーン缶 コーン	1497kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
11	金	ジャージャー麺 ジュース ナムル ミルクカルピスかん	牛乳 こぶつにおにぎり	鶏肉・鶏肉・しらす干し カルピス・粉チーズ・牛乳 昆布つくば	ラーメン・砂糖・こま油・かたくり粉 米・こま	たまねぎ・長ねぎ・にんじん・乾しいたけ しょうが・きゅうり・トマト 軟白野菜と実菜グリーフ・もやし えのきたけ・ほうれんそう	1497kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
12	土	ごはん みそ汁 カレーフレーク揚げ カラフルパスタサラダ バナナ	牛乳 りんごチーズケーキ	さ色辛みそ・ムネカレイ ツナ缶・パルメザンチーズ・牛乳 クリームチーズ・卵	米・小麦粉・てんぷら粉 コーンフレーク・ま・サラシ オリーブ油・ポットケーキミックス 砂糖	こま・たまねぎ・さくらんぼ・きゅうり ピーマン・赤ピーマン・赤ピーマン レモン・バナナ・りんご	1497kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
13	日	ごはん コンソメスープ ディオラ風チキン マカロニグチャソテー キウイフルーツ	牛乳 じゃがまるコーン	鶏肉・ウィンナーソーセージ 牛乳・ミックスチーズ	米・さつまいも・オリーブ油 食塩不使用バター・マカロニ じゃがいも・マヨネーズ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・セロリ 赤唐辛子・コーン・きゅうり レモン	1497kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
14	月	ごはん すまし汁 さけちゃんちゃん焼き ななし 汁三菜の	牛乳 ピザトースト	油揚げ・さけ さけちゃん・牛乳 ウィンナーソーセージ ミックスチーズ	米・砂糖・食塩不使用バター さつまいも・小麦粉・揚げ油 食パン	しめじ・えのきたけ・にんじん・とうがん チンゲン菜・むきえだまめ・キャベツ ピーマン・にら・しょうが・りんご	1497kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
15	火	ごはん みそ汁 ぶなしょうが焼き だいずさいりょう オレング	牛乳 きなこわらび	さ色辛みそ・豚肉 だいず・塩昆布・牛乳・きな粉	米・砂糖・油・マヨネーズ こま・かたくり粉・黒砂糖	かぼちゃ・もやし・いんげん・たまねぎ しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん オレング	1497kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
16	水	そうめん まめひよ いわしの塩焼き やさしいさんすう フルーツポンチ	牛乳 おやつピラフ	おきのり・まめひよこ味 いわし・しらす干し・木綿豆腐 さ色辛みそ・牛乳 カニ風味かまぼこ	そうめん・白りこま・さつまいも かたくり粉・油・砂糖 こま・米・食塩不使用バター	たまねぎ・しょうが・いんげん・にんじん ほうれんそう・カリフラワー・えのきたけ みかん・白桃・洋なし りんごジュース・たまねぎ・ピーマン	1497kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
17	木	えびバターカレー コンソメスープ パプリカ塩昆布マリネ マスカットゼリー	牛乳 おいもりんごパイ	むきえび・ツナ缶・塩昆布 ホイップクリーム・牛乳	米・じゃがいも・食塩不使用バター マヨネーズ・砂糖・こま油 グラニュー糖・油 はるまきの皮・さつまいも	たまねぎ・ほうれんそう・トマト・りんご えのきたけ・コーン・さめぎ 赤ピーマン・黄ピーマン・レモン	1497kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
18	金	ごはん みそ汁 さんまごまチン ひじき根菜サラダ キウイフルーツ	牛乳 ヨーグルトスコーン	さ色辛みそ・さんま パルメザンチーズ・干しひじき ツナ缶・牛乳・ヨーグルト	米・小麦粉・こま・パン粉 さ・マヨネーズ 砂糖・食塩不使用バター	ほうれんそう・たまねぎ・コーン だ・コーン・こま・れんこん キウイフルーツ	1497kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
19	土	ごはん かきたまスープ マーボ豆腐 はるさめごまサラダ バナナ	牛乳 ウィンナーまん	鶏・木綿豆腐・豚肉・牛乳 ウィンナーソーセージ	米・こま・砂糖・かたくり粉 にま油・鶏肉・小麦粉・油	もやし・チンゲン菜・しょうが・長ねぎ にんじん・にら・キャベツ・たまねぎ バナナ	1497kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
20	日	きつねうどん とりから日替あん 慕天フルーツ	牛乳 にんじゅう	油揚げ・かまぼこ 鶏肉・味噌・牛乳 豚肉・お豆腐・花かつお	うどん・小麦粉・かたくり粉・油 砂糖・黒砂糖・米	ほうれんそう・長ねぎ・たまねぎ にんじん・ピーマン・パイナップル みかん・白桃・さくらんぼ	1497kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
21	月	赤飯 すまし汁 えびえびコロッケ いろいろごま酢和え なし	牛乳 ガトーショコラ	塩揚げ・さけ 塩揚げ・わかめ・油揚げ 牛乳・卵	米・花巻・じゃがいも・小麦粉 パン粉・油・砂糖 ポットケーキミックス 食塩不使用バター	オクラ・にんじん・もやし・乾しいたけ キャベツ・きゅうり・なし	1497kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
22	火	ごはん みそ汁 アリオナステーキ かぼちゃサラダ りんご	牛乳 スイートポテ	油揚げ・さ色辛みそ 牛乳・ツナ缶・牛乳 生クリーム・砂糖	米・砂糖・マヨネーズ・さつまいも 食塩不使用バター・こま	なす・オクラ・たまねぎ・かぼちゃ きゅうり・コーン・オリーブ油・りんご	1497kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
23	水	ごはん いとこ汁 とうふ焼 ひじき切干し煮 かき	牛乳 きなこおはぎ	ゆであずき・木綿豆腐・あおのり 干しひじき・お豆腐・牛乳 にしん・さ色辛みそ	米・さといも・てんぷら粉・油 砂糖	いんげん・にんじん・こま・なす 切干しだいこん・乾しいたけ・かき	1497kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
24	木	ロールパン コーンポタージュ しゃけホイイ・焼き もやしサラダ バナナ	牛乳 おやつ焼きそば	焼くし豆腐・さけ ミックスチーズ・鶏肉・ミックス カニ風味かまぼこ・牛乳・豚肉	ロールパン・マーマレード じゃがいも・砂糖・こま油 こま・焼くし豆腐・油	コーン・ブロッコリー・もやし・きゅうり にんじん・バナナ・キャベツ	1497kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
25	金	フランクフルト ジュース お月見スコッチエッグ さいともサラダ 塩昆布ゼリー	牛乳 おふラスク	ウィンナーソーセージ パルメザンチーズ・卵・豚肉 牛肉・牛乳	スパゲティ・油・小麦粉・パン粉 さといも・こま油 トッピングシュガー おつゆ・食塩不使用バター 砂糖	ピーマン・たまねぎ・マッシュルーム 軟白野菜と実菜デザート・にんじん ミックスベジタブル・きゅうり	1497kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
26	土	ごはん 豆乳スープ たらしうどん やさしいさんすう オレング	牛乳 あんチーズどらやき	焼くし豆腐・たらし 塩昆布・牛乳・こしあん クリームチーズ	米・油・小麦粉・じゃがいも・こま油 こま・ポットケーキミックス はちみつ	チンゲン菜・まいたけ・にんじん・こねぎ はくさい・カリフラワー・きゅうり・コーン オレング	1497kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
27	日	ごはん すまし汁 すき焼き風 いもいもサラダ キウイフルーツ	牛乳 おさかな揚げパン	たらし豆腐・牛乳 焼くし豆腐・クリームチーズ・牛乳 焼くし豆腐・ソーセージ	米・砂糖・さといも・さつまいも マヨネーズ・ポットケーキミックス 油・グラニュー糖	アスパラガス・とうがん・はくさい しゅんぎく・にんじん・えのきたけ 長ねぎ・きゅうり・りんご キウイフルーツ	1497kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
28	月	カレーライス おおきなきのこスープ 海藻サラダ 牛乳かんフルーツ	牛乳 だまごサンド	豚肉・海苔ミックス しらす干し・牛乳・粉チーズ 卵・マヨネーズ	米・じゃがいも・油・こま油 こま・砂糖・食パン	たまねぎ・にんじん・しょうが・りんご ほうれんそう・えのきたけ・エリンギ ピーマン・長ねぎ・キャベツ・もやし 洋なし・りんご	1497kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
29	火	ごはん すまし汁 かじきフリッター ピーズマリネ オレング	牛乳 マロンパウンドケーキ	かじき・刻み肉・牛乳・卵 クリームチーズ	米・花巻・小麦粉・油 オリーブ油・グラニュー糖 食塩不使用バター・黒砂糖	ほうれんそう・えのきたけ・みずな きゅうり・トマト・オレング	1497kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
30	水	みそラーメン とりから揚げ フルーツ香	牛乳 炭焼焼き	豚肉・さ色辛みそ 鶏肉・牛乳・糸かつお 焼き	ラーメン・さ・小麦粉・かたくり粉 油・西に豆腐・米	もやし・にんじん・キャベツ・長ねぎ しょうが・みかん・洋なし さくらんぼ	1497kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)

1か月の平均栄養価(おやつ含む)	エネルギー 492kcal	たんぱく質 19.2g	脂質 15.4g	食塩相当量 1.7g
1か月の目標値(おやつ含む)	エネルギー 440kcal	たんぱく質 17.6g	脂質 12.2g	食塩相当量 1.1g

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承下さいませようお願い致します。

