

9月は食育やクッキングを通して、園栽培でそだった野菜をちぎったり、包丁を使って切ったりと色々なことに挑戦します。
いるかGではさまざまなだしの味を知って、日本ならではの和食の味を知っていきこうと思います。
いよいよ今年度も後期に入ってきましたが、4月と比べてスムーズに食事をしていたり、特に魚料理などたくさん食べられるようになってきた姿をみるととても嬉しく思います。
後期もこどもたちの様子を見ていながら、衛生面に注意し、食事を提供していきたいと思っています。

9月は食育やクッキングを通して、園栽培でそだった野菜をちぎったり、包丁を使って切ったりと色々なことに挑戦します。 いるかGではさまざまなだしの味を知って、日本ならではの和食の味を知ってほしいと思います。 いよいよ今年度も後期に入ってきましたが、4月と比べてスムーズに食事をしていたり、特に魚料理などたくさん食べられるようになってきた姿をみるととても嬉しく思います。 後期も子どもたちの様子を見ていながら、衛生面に注意し、食事を提供していきたいと思います。		9月1日(金)		9月2日(土)							
		午前(未満児) ゼリー		午前(未満児) ゼリー							
		ごはん お魚ハンバーグ きゅうりのごまサラダ みそ汁 フルーツ		ごはん ふりかけごはん 冷やし肉うどん だいごんの中華和え フルーツ							
		午後 フルーツサンド・牛乳		午後 おかし・牛乳							
		米	45	米	30						
		たら	45	米	1						
		魚のすり身	3	うどん	25						
		とうふ	10	豚肉	10						
		おから	2	キャバツ	10						
		たまねぎ	10	にんじん	10						
にんじん	6	ねぎ	2								
しいたけ	1	かまぼこ	3								
パン粉	1	めんつゆ	4								
たまご	4										
だし	0.2	だいごん	35								
さとう、しょうゆ	2	にんじん	10								
		もやし	10								
きゅうり	35	コーン	6								
にんじん	18	中華だし	0.2								
もやし	10	しょうゆ	0.6								
ごまドレッシング	4	かつお節									
かつお節	0.2	フルーツ	30								
じゃがいも	10										
ごまつな	10										
にんじん	10										
わかめ	0.5										
だし	0.4										
みそ	4										
フルーツ	30										
サンドウィッチパン	15										
みかん、なし	10										
あずき、ホイップ	3										
9月4日(月)		9月5日(火)		9月6日(水)		9月7日(木)		9月8日(金)		9月9日(土)	
午前(未満児) ゼリー		午前(未満児) ビスケット		午前(未満児) プリン		午前(未満児) やさいせんべい		午前(未満児) チーズ		午前(未満児) ゼリー	
ごはん チンジャオロース 豆腐とはんぺんのふわふわ焼き 中華スープ フルーツ		ごはん 鶏のチャンプル マカロニサラダ みそ汁 フルーツ		ごはん 白身魚の磯部天ぷら 高野豆腐の卵とじ煮 みそ汁 フルーツ		ごはん 手作りミートボール煮 ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ お楽しみゼリー		ごはん 焼きビーフン 人参の中華和え みそ汁 フルーツ			
午後 リンゴのショートブレッド・牛乳		午後 パパロア・牛乳		午後 フレンチトースト・牛乳		午後 ミロスコーン・牛乳		午後 あずきドーナツ・牛乳		午後 おかし・牛乳	
米	45	米	45	米	45	米	45	米	45	米	50
豚肉	25	鶏肉	20	かれい	60	鶏ひき肉	15	ビーフン	10	鶏肉	35
にんじん	10	キャバツ	25	天ぷら粉	8	豚ひき肉	18	豚肉	18	じゃがいも	12
ただのこ	10	とうふ	10	あおのり	0.4	たまねぎ、とうふ	8	キャバツ、にんじん	10	キャバツ	10
ピーマン	15	パプリカ	5	おから	5	かたくり粉	1	ごまつな	4	たまねぎ	15
パプリカ	20	ゴーヤ	3	酒、しょうゆ	5	かたくり粉	2	ピーマン、赤パプリカ	4	ブロッコリー	5
おろししょうが、にんにく	0.3	ちくわ	3	高野豆腐(1〜2歳児は豆腐)	15	さとう、ケチャップ	0.5	みりん、しょうゆ	1	シチュールウ	1
中華だし	0.3	たまご	10	にんじん	15	コンソメ	0.4	だしの素	0.2	牛乳	3
さとう、オイスターソース	3	だし	0.5	大根	3	ごまつな		ごま油	0.5		
酒	1	さとう、しょうゆ	3	ごまつな	1	ブロッコリー	0.3	にんじん	25	キャバツ	35
油	1	ごま油	0.6	だし	0.3	にんじん、キャバツ	10	きゅうり、もやし	35	にんじん	15
はんぺん	20	かつお節		さとう、しょうゆ	8	たまご	8	トマト、コーン	12	きゅうり	5
とうふ	15	マカロニ	8	えのき	10	えだまめ	6	ちくわ	6	コーン	12
にんじん、えだまめ	4	きゅうり	10	たまねぎ	10	平天、ツナ缶	3	中華だし	0.2	だし	1
コーン	8	にんじん	10	かぼちゃ	10	ごまドレッシング	4	しょうゆ	1	さとう、しょうゆ	2
ツナ缶	4	コーン	10	ふ	2	ごま	0.5	ごま油	0.2	かつお節	0.2
油	1	コンソメ	0.3	だし	4	えのき	10	ごまつな	10	だいごん	5
マヨネーズ	1	マヨネーズ	4	みそ	0.2	ごまつな	10	にんじん	10	のき	3
チンゲンサイ	10	もやし	10	フルーツ	30	じゃがいも	10	ウインナー	10	大根	0.7
もやし	10	とうふ	4	フルーツ	30	わかめ	0.5	わかめ	0.5	コンソメ	0.5
じゃがいも	15	ごまつな	10	サンドウィッチパン	12	かめ	0.6	しょうゆ	0.6	しょうゆ	30
とうがん	10	にんじん	4	たまご	8	コンソメ	1.2	みそ	4	フルーツ	30
わかめ	0.5	わかめ	0.5	牛乳	3	ミロ	30	フルーツ	30		
中華だし	0.4	だし	0.3	さとう	1	ホットケーキミックス	4	とうふ	15		
フルーツ	30	みそ	6	きなこ	1	バター	15	白玉粉	3		
小麦粉	18	フルーツ	30			ホットケーキミックス	15	ホットケーキミックス	14		
りんご	2	パパロアの素	7			たまご	3	こしあん	15		
りんごジャム	2	牛乳	25			牛乳	4	牛乳	1		
バター、さとう、牛乳	3							油	5		
9月11日(月)		9月12日(火)		9月13日(水)		9月14日(木)		9月15日(金)		9月16日(土)	
午前(未満児) ゼリー		午前(未満児) ポーロ		午前(未満児) ウエハース		午前(未満児) チーズ		午前(未満児) プリン		午前(未満児) ゼリー	
ごはん 豚肉のオイスター炒め スパゲティサラダ みそ汁 フルーツ		ごはん 麻婆豆腐 たまごサラダ 中華スープ フルーツ		ごはん 赤魚の煮付け ポテトサラダ みそ汁 お楽しみゼリー		ごはん 豆腐と鶏のナゲット 炒めひじき煮 コンソメスープ フルーツ		ひじきごはん 冷やし中華 蒸し鶏のサラダ フルーツ		そばめし 大根の和風サラダ みそ汁 フルーツ	
午後 チュロス・牛乳		午後 さつまいもプリン・牛乳		午後 おかし・牛乳		午後 バナナ蒸しパン・牛乳		午後 ウインナーパン・牛乳		午後 おかし・牛乳	
米	45	米	45	米	45	米	45	米	45	米	30
豚肉	30	とうふ	55	赤魚	60	とうふ	25	鶏ひき肉	45	中華めん	45
にんじん	10	鶏ひき肉	25	さとう	2	鶏ひき肉	20	ひじき	10	豚ひき肉	30
たまねぎ	20	たまねぎ	25	しょうゆ	2	たまねぎ	15	にんじん	2	キャバツ	15
キャバツ	30	しいたけ	3	酒	1	たまご	3	ごまつな	6	にんじん	15
ピーマン	5	にんじん	15	みりん	1	小麦粉	1	うすあげ	1	コーン	10
中華だし	0.2	油	1	じゃがいも	40	かたくり粉	0.3	だし、ごま	1	ソース	1
オイスターソース	0.5	みそ	2	にんじん	15	コンソメ	15	さとう、しょうゆ	0.5	マヨネーズ	1
さとう、しょうゆ	1	しょうゆ	1	きゅうり	10	しょうゆ	10			あおさ、かつお節	0.3
油	2	中華だし	1	コーン	3	油	4	中華めん	50	だいごん	30
スパゲティ	8	かたくり粉	2	ちくわ	4	ひじき	3	きゅうり	15	にんじん	15
にんじん	10			コンソメ	10	厚揚げ	5	ごまつな	15	きゅうり	15
きゅうり	10	ブロッコリー	20	マヨネーズ	0.3	にんじん	20	ハム	8	コーン	8
コーン	8	にんじん	15	えのき	10	じゃがいも	6	コーン	10	ちくわ	4
ちくわ	3	きゅうり	15	大根	10	水菜	4	中華だし	0.5	さとう、しょうゆ	2
コンソメ	0.3	魚肉ソーセージ	6	たまご	10	えだまめ	6	さとう、しょうゆ、酢	2	だし	0.6
マヨネーズ	5	たまご	10	ごまつな	8	さとう、みりん、しょうゆ	2	ごま油	0.4	えのきたけ	10
ごまつな	10	コンソメ	0.3	さとう	10	ごま油	1	鶏ささみ	25	はくさい	10
にんじん	10	マヨネーズ	5	わかめ	0.5	えのき	10	にんじん	25	わかめ	0.5
だいごん、さつまいも	10	えのき	10	みそ	4	水菜	10	キャバツ	20	だし	0.4
わかめ	0.5	じゃがいも	10			だいごん	10	もやし	10	みそ	4
だし	0.6	チンゲンサイ	10	ゼリー	30	ウインナー	3	トマト	10	フルーツ	30
みそ	5	コーン	10			コーン	4	ごまドレッシング	6		
		中華だし、わかめ	1			コンソメ	1	かつお節	0.6		
フルーツ	30	フルーツ	30			フルーツ	30				
ホットケーキミックス	13					バナナ	15	ホットケーキミックス粉	12		
とうふ、ヨーグルト	3	さつまいも	15			ホットケーキミックス	18	たまご、牛乳	4		
牛乳	2	たまご	5			ヨーグルト	3	ウインナー	5		
たまご	3	さとう	3			さとう、たまご	2	あおさ、ケチャップ	0.4		

9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)※お彼岸メニュー	9月21日(木)	9月22日(金)※カレークッキング	9月23日(土)
	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) ウエハース	午前(未満児) ポーロ	午前(未満児) プリン	
敬老の日	ごはん ささみフライ 切り干し大根の煮物 みそ汁 お楽しみゼリー	枝豆ごはん きつねうどん やさいかき揚げ フルーツ	ごはん 鮭のマヨみそ和え ジャーマンポテト かきたま汁 フルーツ	カレーライス コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ	秋分の日
	午後 やきそばパン・牛乳	午後 おはぎ・牛乳	午後 おかし・牛乳	午後 メロンパンクッキー・牛乳	
	米 45 ささみ 60 小麦粉、たまご 4 パン粉 8 油 5 ソース 5 切り干し大根 7 にんじん 20 厚揚げ 10 こまつな 8 しいたけ、平天 3 だし 0.5 さとう 2 しょうゆ 1.5 こま 0.8 にんじん、だいこん 10 さつまいも 10 こまつな 4 わかめ、ふ 0.5 だし 0.4 みそ 4 ゼリー 30 ロールパン 30 中華めん 20 豚肉 10 にんじん 12 たまねぎ 12 ソース 1 あおさ、かつお節 0.2	米 50 えだまめ 15 にんじん 8 じゃこ 2 だし、ごま 0.5 さとう、しょうゆ 2 うどん 55 うすあげ 20 はくさい 10 にんじん 5 ほうれんそう 10 かまぼこ 3 ねぎ 2 天かす 2 めんつゆ 2 さつまいも 20 にんじん 10 ごぼう 5 たまねぎ 4 えび 4 小麦粉、かたくり粉 8 だし、しょうゆ 0.4 フルーツ 30 もち米、米 20 あずき 12 きなこ 3 さとう 3	米 45 さけ 65 にんじん 8 みずな 4 コーン 4 さとう、みそ 2 しょうゆ 1 じゃがいも 38 にんじん 10 きゅうり 10 たまねぎ 5 ウインナー 1 油 0.2 パセリ 0.5 コンソメ 10 えのき 10 だいこん 10 にんじん 10 こまつな 10 わかめ 0.5 だし 0.3 めんつゆ 1 たまご 6 フルーツ 30	米 55 豚肉 15 じゃがいも 25 たまねぎ 20 にんじん 20 きゅうり 10 カレールウ 6 油 1 キャベツ 25 にんじん 15 きゅうり 5 コーン 8 ちくわ 4 こま 0.4 コンソメ 0.2 マヨネーズ 4 はくさい 10 だいこん 10 こまつな 5 コーン 5 とうふ 5 コンソメ 1.2 ホットケーキミックス 14 バター 1 たまご 3 さとう 3	
9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)
午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) やさいせんべい	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) ポーロ	午前(未満児) ヨーグルト	午前(未満児) ヨーグルト
ごはん たらのポテグラタン 春雨の中華和え コンソメスープ フルーツ	ホットドッグ オムレツ きゅうりのサラダ スープパスタ フルーツ	ごはん 鶏のから揚げ ひじきのサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん すき焼き風煮 きゅうりとカニカマの酢の物 みそ汁 お楽しみゼリー	さつまいもごはん ちゃんぽん麺 厚揚げのたまごとじ煮 フルーツ	カレーピラフ キャベツのごまサラダ コンソメスープ フルーツ
午後 クリームパン・牛乳	午後 ツナカレーおにぎり・牛乳	午後 スイートポテト・牛乳	午後 おかし・牛乳	午後 フルーツマフィン・牛乳	午後 おかし・牛乳
米 45 たら 55 マカロニ 8 じゃがいも 15 にんじん 10 たまねぎ 10 小麦粉 10 バター 1 牛乳 5 チーズ 10 パン粉 2 はるさめ 5 にんじん 5 きゅうり 5 コーン 0.2 中華だし 2 しょうゆ 1 ごま油 1 えのき 10 はくさい 10 コーン 8 こまつな 8 わかめ 0.5 コンソメ 1.2 フルーツ 30 強力粉 18 イースト 0.3 牛乳 15 たまご 5 小麦粉 4 バター 1	ロールパン 25 キャベツ 15 ウインナー 15 ケチャップ 6 パセリ・コンソメ 0.4 たまご 20 豚ひき肉 4 たまねぎ 4 にんじん 2 こまつな 2 油 2 コンソメ 0.5 きゅうり 35 にんじん、もやし 15 コーン 10 ツナ 4 だし 0.4 さとう、しょうゆ 0.8 パスタ 5 にんじん 10 チンゲンサイ 10 コーン 5 コンソメ 1.5 しょうゆ 0.4 フルーツ 30 米 30 ツナ、ベーコン 5 にんじん、たまねぎ 5 コーン 5 カレールウ 2 油 1	米 45 鶏肉 55 おろししょうが・にんにく 0.4 しょうゆ 1 かたくり粉 5 油 5 ひじき 2 にんじん 15 きゅうり 5 コーン 10 平天 3 コンソメ 0.4 マヨネーズ 5 こま 0.4 えのき 10 だいこん 10 とうふ 10 もやし 10 わかめ 0.4 だし 0.4 みそ 5 さつまいも 45 さとう 2 牛乳 5 たまご 2 フルーツ 30	米 45 さつまいも 25 塩 35 しょうゆ 10 こま 15 中華めん 10 豚肉 3 にんじん 6 キャベツ 1 もやし 2 コーン 1 ねぎ 4 かまぼこ 30 中華だし 20 おろしにんにく、しょうが 15 豆乳 10 ごま油 2 ごま 2 厚揚げ 0.4 にんじん 4 だいこん 4 こまつな 10 たまご 10 だし 0.5 さとう、しょうゆ 2 フルーツ 30 ゼリー 30	米 45 合挽ミンチ 10 にんじん 10 たまねぎ 10 ピーマン 3 コーン 3 カレールウ 1 油 1 キャベツ 35 にんじん 10 きゅうり 10 コーン 8 ごま 4 ベーコン 3 ごまドレッシング 4 えのき 10 チンゲンサイ 10 はくさい 10 コーン 20 わかめ 0.5 コンソメ 10 しょうゆ 0.5 フルーツ 30 ホットケーキミックス 15 フルーツ 15 バター 1 たまご 5 牛乳 4 おから 1	

秋には美味しい食べ物がいっぱい！

今が旬の秋の野菜や果物を紹介します。
今月の給食メニューにもたくさん登場します！

さつまいも

食物繊維がたくさん。
便秘解消に！



りんご

ポリフェノールが美肌・
老化防止に！



鮭

抗酸化作用のあるアスタ
キサンチンが疲労回復に！



かぼちゃ

ビタミンがバランスよく
入っていて風邪予防に！



なし

カリウムがナトリウム(塩分)
を流してくれます！



さんま

秋といえはこの魚。
良質な油DHAやEPAが
血液をさらさらに！



20日はお彼岸メニューです！

お彼岸とは、春分の日と秋分の日前後3日間
の計7日間のことです。春と秋の彼岸があります。
日本では、先祖の霊に感謝をするという行事で
すが、その際に欠かせないのがおはぎやぼたも
ちです。



※献立は都合により変更する場合がございます。

※フルーツ缶はもも缶、パイナップル缶、みかん缶から予定してい
ます。

※3時のおやつのお菓子は、ラムネ、せんべい、クッキー、小魚
等から年齢に応じて用意しています。

また、おかしと表記以外の午後のおやつはすべて手作りです。

※お夜食はパン(スティックパン)を用意していますが、都合
により変更になる場合がございます。

※牛乳は、朝・おやつに分けて提供しています。