



9月のこんだて

3歳以上児



令和6年8月30日 いなば幼稚園・いなば保育園

日曜	給食	3色分類			栄養価	おやつ
		赤 (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)		
2月	わかめごはん ミートボール 切干大根のツナ和え なすのみそ汁 パイン缶 牛乳	わかめ まぐろ 油揚げ いりこ みそ牛乳	米 砂糖	切干大根 にんじん きゅうり なす たまねぎ ねぎ パインアップル缶	1食分：531kcal たんぱく質：22.4g 脂質：16.4g 食塩相当量：3.2g	せんべい
3火	ごはん さばのみそ煮 華風サラダ わかめのすまし汁 梨 牛乳	さば みそ ハム 豆腐 わかめ いりこ 牛乳	米 砂糖 はるさめ ごま油	にんじん もやし きゅうり たまねぎ ねぎ なし	1食分：490kcal たんぱく質：23.6g 脂質：17g 食塩相当量：1.6g	☆豆腐ドーナツ
4水	ごはん 焼き豚 小松菜のごま和え 豆腐のみそ汁 パナナ 牛乳	豚もも 豆腐 わかめ いりこ みそ牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま	たまねぎ ピーマン 干しいたけ だけのこ にんじん こまつな もやし えのきたけ ねぎ パナナ	1食分：491kcal たんぱく質：23.7g 脂質：13.8g 食塩相当量：1.7g	☆小倉蒸しパン
5木	キャロットパン 赤魚のフライ ビーフンサラダ かぼちゃのスープ オレンジ 牛乳	赤魚 ハム 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 油 ビーフン ノイグマゼース ジャがいも	ブロッコリー キャベツ かぼちゃ たまねぎ アスパラガス オレンジ	1食分：547kcal たんぱく質：24.2g 脂質：24.8g 食塩相当量：2g	クッキー
6金	ナポリタンスパゲティ かみかみ和え コンソメスープ 甘夏みかん缶 牛乳	ベーコン 牛乳	スパゲティ 油 砂糖	マッシュルーム たまねぎ グリンピース 切干大根 きゅうり キャベツ にんじん ほうれんそう しめじ 甘夏みかん缶	1食分：454kcal たんぱく質：19g 脂質：15.5g 食塩相当量：2.8g	せんべい
7土	わかめうどん みかん缶	わかめ 油揚げ	うどん	たまねぎ にんじん ねぎ みかん缶	1食分：165kcal たんぱく質：5.7g 脂質：2.1g 食塩相当量：1g	パン
9月	ごはん さわらのゴマ焼き 小松菜の煮びたし 豆腐のみそ汁 オレンジ 牛乳	さわら 油揚げ いりこ 豆腐 わかめ みそ 牛乳	米 ごま	こまつな たまねぎ にんじん なめこ ねぎ オレンジ	1食分：467kcal たんぱく質：25.2g 脂質：15.3g 食塩相当量：1.7g	☆にんじん蒸しパン
10火	バタースティックパン ポークビーンズ ブロッコリーのおかか和え えのきのスープ パイン缶 牛乳	だいず 豚もも かつお節 ベーコン 牛乳	バタースティックパン 油 ジャがいも	たまねぎ ピーマン ブロッコリー カリフラワー えのきたけ にんじん 干しいたけ パインアップル缶	1食分：443kcal たんぱく質：22.9g 脂質：20.6g 食塩相当量：2.3g	せんべい
11水	みそラーメン 野菜入肉焼売 ほうれん草のサラダ 冷凍みかん 牛乳	豚もも みそ しゅうまい 牛乳	中華めん ごま油 ノイグマゼース	キャベツ もやし にんじん コーン ねぎ ほうれんそう みかん	1食分：555kcal たんぱく質：23.8g 脂質：13.7g 食塩相当量：2.5g	☆フルーツゼリー
12木	ごはん 豆腐ちくわの二色揚げ らっきょうサラダ いわしのつみれ汁 梨 牛乳	豆腐ちくわ あおのり ハム いわし入り団子 牛乳	米 小麦粉 油	ゆかり キャベツ きゅうり らっきょう漬 だいこん にんじん さやいんげん なし	1食分：462kcal たんぱく質：22.7g 脂質：15.7g 食塩相当量：1.8g	せんべい
13金	ごはん タンドリーチキン 春雨サラダ すまし汁 パナナ 牛乳	鶏もも ヨーグルト ハム わかめ いりこ 牛乳	米 はるさめ ノイグマゼース ごま	きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ しめじ パナナ	1食分：551kcal たんぱく質：22.7g 脂質：21.4g 食塩相当量：2g	☆野菜チップス
14土	肉うどん パナナ	牛もも	うどん 砂糖	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ パナナ	1食分：223kcal たんぱく質：7.9g 脂質：4.2g 食塩相当量：1.2g	パン
17火	ひじきごはん うさぎ型ハンバーグ 里芋の煮物 お月見汁 お月見デザート	ひじき 油揚げ ハバーグ 魚肉団子	米 油 砂糖 さといも 月見デザート	にんじん さやいんげん だいこん ほうれんそう	1食分：387kcal たんぱく質：12.7g 脂質：7.2g 食塩相当量：1.4g	☆水ようかん
18水	アップルパン 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーの和え物 コンスープ 冷凍みかん 牛乳	鶏もも 牛乳	アップルパン 小麦粉 油 ごま	ブロッコリー もやし にんじん たまねぎ コーン さやいんげん みかん	1食分：474kcal たんぱく質：22.2g 脂質：21.8g 食塩相当量：1.9g	せんべい
19木	ごはん 鮭のタルタル焼き 根菜のきんぴら 小松菜のみそ汁 梨 牛乳	鮭 いりこ みそ 牛乳	米 卵ノイグマゼース こんにやく 砂糖 ごま じゃがいも	れんこん ごぼう にんじん さやいんげん こまつな えのきたけ なし	1食分：475kcal たんぱく質：23.2g 脂質：13.4g 食塩相当量：1.7g	
20金	ごはん 豚のしょうが焼き トマトとわかめのサラダ もすくのみそ汁 オレンジ 牛乳	豚ロース まぐろ わかめ もすく 竹輪 みそ 牛乳	米 砂糖 油	しょうが きゅうり トマト えのきたけ たまねぎ ねぎ オレンジ	1食分：547kcal たんぱく質：22.2g 脂質：23.9g 食塩相当量：1.9g	☆マカロニきな粉
21土	ハヤシライス 冷凍みかん	豚もも	米 ジャがいも ハヤシベース 油	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ みかん	1食分：327kcal たんぱく質：8.8g 脂質：2.8g 食塩相当量：1.1g	パン
24火	ごはん カレイの煮つけ 茎わかめのサラダ 中華スープ パナナ 牛乳	かれい わかめ ロースハム 削り節 牛乳	米 砂糖 ドレッシング はるさめ ごま油	しょうが キャベツ もやし きゅうり レタス パナナ	1食分：445kcal たんぱく質：21.4g 脂質：10.9g 食塩相当量：2.4g	☆みかんゼリー
25水	コーンご飯 豆腐ハンバーグ ごまネーズサラダ 野菜スープ 20世紀梨ゼリー	牛ひき肉 ふたひき肉 豆腐 ベーコン	米 片栗粉 ごま ノイグマゼース ゼリー	コーン たまねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ	1食分：450kcal たんぱく質：15g 脂質：16.5g 食塩相当量：2.4g	☆クラッカーサンド
26木	ごはん さわらのノイグマ焼き はりはり和え 豆腐のみそ汁 オレンジ 牛乳	さわら みそ 豆腐 わかめ いりこ 牛乳	米 ノイグマゼース ごま	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり にんじん たくあん えのきたけ ねぎ オレンジ	1食分：501kcal たんぱく質：23.2g 脂質：18.9g 食塩相当量：2g	☆豆乳もち
27金	カレーライス チキンウィナー ほうれん草のサラダ パイン缶 牛乳	豚もも 牛乳	米 ジャがいも 加ゆ油 ノイグマゼース	たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう コーン パインアップル缶	1食分：582kcal たんぱく質：21.5g 脂質：21.4g 食塩相当量：2.5g	せんべい
28土	チキンライス みかん缶	鶏もも	米 油	グリンピース にんじん コーン たまねぎ みかん缶	1食分：368kcal たんぱく質：9.3g 脂質：4.6g 食塩相当量：0.5g	パン
30月	ぎつねうどん さつま芋の天ぷら ほうれん草のごま和え パナナ 牛乳	油揚げ 牛乳	うどん さつまいも 小麦粉 油 ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし パナナ	1食分：459kcal たんぱく質：16.1g 脂質：16.3g 食塩相当量：1.4g	せんべい

※食材の収穫状況により給食内容が変更になる場合があります。☆…手作りおやつです。【平日給食平均】1食分-485kcal たんぱく質21.45g 脂質17.4g 食塩相当量1.7g

給食だより

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の陽ざしをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。今月は運動会の練習などで毎日の活動量が増え、子どもたちの食欲が増していくでしょう。



異世代との食事のすすめ

環境や文化の違う人と一緒に食事することは、新鮮な刺激から人に興味を持ち、他人への配慮や思いやりの気持ちを育むことができます。特に高齢者との食事では、先人の知恵や食文化の歴史、マナーを教えてもらうことにもつながりますので、機会を設けて交流してみましょう。

長寿と食事

いま世界では、伝統的な日本食が健康&長寿食として注目されています。米を基本に、野菜や豆類、魚を組み合わせた昔ながらの和食は、栄養バランスがよいとされています。また、酢や海藻類も健康によい食べ物です。長生きできる体を食べ物からつくっていきましょう。



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

飲料水（1人1日3L×3日分）・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか）



お月見を楽しむ

月見の由来

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方

上新粉150g にぬるま湯120ml を少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。

