

9月 給食献立表



今月の平均栄養量 (土曜日を除いて算出)

*基準値は男女の人数・年齢等により求めています。

年齢	7月日本食品標準成分表(90%ile)	1kgあたり kcal	たんぱく質 g	総脂質 g	カリウム mg	加糖乳 mg	鉄 mg	V.A. μg RE	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg	食物繊維 g	食塩 g
1~2	基準量	453	15.0 ~ 17.3	10.3 ~ 15.4	450	187	2.3	187	0.25	0.27	20	2.7	1.5
	給与栄養量	503	18.4	17.8	666	251	2.7	191	0.30	0.36	33	3.7	1.8
3~5	基準量	613	20.7 ~ 24.1	14.2 ~ 21.3	700	288	2.8	226	0.35	0.40	25	4.0	1.8
	給与栄養量	612	22.5	19.1	901	298	3.6	230	0.39	0.43	41	5.2	2.4

*1~2歳児は、朝のおやつ「牛乳・麦茶・ジュースとおかし等」が、追加された栄養量です。
*1~2歳児の分量については3~5歳児の70%としました。

阿波市立 認定こども園

上段は未満児・下段は以上児の栄養表示です。↓

日	曜	朝のおやつ	献立名	昼のおやつ	あかグループ からだをつくる	きいろグループ からだの1kg*になる	みどりグループ からだを病気からまもる	1kg* (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)			
1	金	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・麻婆豆腐・キャベツの酢の物 春雨のスープ・オレンジ	ミロシレン 0~2歳児 せんべい 3~5歳児 ビスケット	牛乳 豆腐 豚肉 みそ わかめ 卵 乳飲料	米 ごま油 砂糖 ごま ミロ はるさめ でんぷん 油 ビスケット	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり ピーマン キャベツ オレンジ	461 594	18.1 22.4	14.3 15.9			
2	土		パン・牛乳・ゼリー		牛乳	パン ゼリー		466	11.8	20.9			
4	月	牛乳 せんべい	ごはん・千草焼き・小松菜のお浸し みそ汁・チーズ	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 豆腐 わかめ 卵 みそ チーズ きな粉	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま マカロニ	ほうれんそう もやし たまねぎ ごまつな にんじん しいたけ	487 581	19.3 23.9	16.8 18.0			
5	火	麦茶 ビスケット	ごはん・煮魚・胡瓜の酢の物・けんちん汁 ふりかけ	牛乳 さくさくかけ揚げ	白身魚 豆腐 豚肉 牛乳 油あげ わかめ 乳飲料	米 じゃがいも ごま 砂糖 油 食パン ホットケーキ粉	きゅうり しいたけ にんじん しょうが だいこん ねぎ	475 641	19.9 25.4	15.9 20.6			
6	水	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・焼き肉風野菜炒め・粉ふきいも 豆腐のみそ汁・チーズ	牛乳 Ca鉄おにぎり	牛乳 牛肉 豆腐 みそ わかめ チーズ ひじき しらす干し	米 ごま油 じゃがいも 砂糖 油 ごま	えのきたけ キャベツ ねぎ パセリ ピーマン もやし たまねぎ ごまつな にんじん しょうが	500 630	16.5 20.1	17.4 20.2			
7	木	牛乳 クラッカー	ごはん・鶏肉のマーレド焼き ほうれん草の和え物・トマトスープ	牛乳 マドレーヌ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン 乳飲料	米 砂糖 じゃがいも でんぷん 油 マーレドジャム バター ホットケーキ粉	チンゲンサイ トマト ほうれんそう にんじん たまねぎ にんにく	493 594	19.1 24.6	15.7 16.9			
8	金	麦茶 ポテト	ごはん・白身魚の香味あげ・三色和え なすのみそ汁・オレンジ	牛乳 ピザトースト	白身魚 豆腐 油あげ みそ 牛乳 ロースハム チーズ あおさ	米 ごま 砂糖 油 小麦粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ なす ねぎ ピーマン きゅうり にんじん たまねぎ オレンジ	529 649	21.2 25.4	19.9 24.5			
9	土		パン・牛乳・ゼリー		牛乳	パン ゼリー		466	11.8	20.9			
11	月	牛乳 ビスケット	ごはん・田舎煮・胡瓜のすだち酢和え・もも	麦茶 かぼちゃときこの リソット	牛乳 しらす干し 厚揚げ 豚肉 わかめ ベーコン チーズ 乳飲料	米 じゃがいも 砂糖 ごま 油 バター	きゅうり グリンピース たまねぎ しいたけ にんにく 干しいんげん にんじん すだち かぼちゃ もも しめじ	466 574	14.9 17.9	12.0 13.2			
12	火	麦茶 チーズ	ごはん・魚の揚げおろし煮・山吹和え みそ汁・梨	牛乳 コーンマヨパン	白身魚 油あげ 牛乳 チーズ みそ	米 砂糖 でんぷん 油 さつまいも ごま 食パン ノンエッグマヨネーズ	コーン ねぎ もやし たまねぎ ねぎ ごまつな しょうが にんじん だいこん なし	537 631	19.5 22.2	21.7 21.9			
13	水	牛乳 パイ	ごはん・鶏肉の照り焼き・根菜サラダ コンソメスープ	牛乳 焼いも	ベーコン 牛乳 鶏肉	米 砂糖 油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ ごま	キャベツ コーン たまねぎ にんじん だいこん しめじ れんこん ごぼう	485 574	18.8 23.3	16.7 16.8			
14	木	りんごジュース きなこせんべい	ハヤシライス・ツナサラダ・みかん	牛乳 小倉蒸しパン	牛乳 牛肉 ツナ あずき	米 ノンエッグマヨネーズ 油 蒸しパン粉	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく しめじ マッシュルーム みかん	496 650	13.8 20.3	14.3 20.7			
15	金	牛乳 せんべい	ごはん・さけのコーンマヨ焼き 切り干し大根の煮物・南瓜のみそ汁	牛乳 フライドポテト	牛乳 油あげ わかめ さけ チーズ ひらてん みそ	米 小麦粉 砂糖 油 バター じゃがいも	えのきたけ コーン ねぎ たまねぎ にんじん 干しいんげん いんげん かぼちゃ 乾しいたけ	503 659	20.5 25.6	17.9 18.0			
16	土		パン・牛乳・ゼリー		牛乳	パン ゼリー		466	11.8	20.9			
18	月		敬老の日										
19	火	牛乳 ビスケット	キッズピザパン・胡瓜のナムル・みそ汁	牛乳 ツナサンド	牛乳 豆腐 油あげ わかめ ツナ 牛肉 卵 しらす干し みそ	米 ごま油 ごま 砂糖 パン ノンエッグマヨネーズ	えのきたけ ねぎ ほうれんそう たまねぎ にんじん きゅうり	517 594	18.4 22.3	24.4 24.6			
20	水	牛乳 星たべよ	パン・うさぎさんハンバーグ・グリーンサラダ きのこのコンソメスープ・洋なしのコンポート	牛乳 うさぎぶりん	ベーコン 生クリーム ハンバーグ	パン 砂糖 ごま 油 ビスケット 豆乳プリン	キャベツ えのきたけ もやし たまねぎ にんじん りんご りんごジュース はくさい 洋なし	572 599	15.6 17.2	26.6 27.8			
21	木	牛乳 ビスケット	炊き込みご飯・きつうどん ほうれん草のおひたし・ゼリー	牛乳 さつまいものレモン煮	牛乳 鶏肉 油あげ かまぼこ	米 砂糖 ごま うどん こんにやく さつまいも ゼリー	ごぼう ねぎ グリンピース ほうれんそう もやし 乾しいたけ にんじん レモン	479 587	14.7 18.3	19.2 13.0			
22	金	牛乳 ポテト	ごはん・さけの香味焼き・ごぼうサラダ 具だくさんのみそ汁・チーズ	麦茶 おはぎ	牛乳 きな粉 豆腐 油あげ みそ チーズ さけ ロースハム 鶏肉	米 砂糖 ごま もち米 ノンエッグマヨネーズ	ピーマン ねぎ だいこん にんじん ごぼう しいたけ	487 581	23.2 25.9	15.5 16.0			
23	土		秋分の日										
25	月	野菜ジュース ビスケット	ごはん・ささみのレモン煮・カラフルサラダ コーンポタージュ	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 ささみ 乳飲料	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん 油 バター ドレッシング	キャベツ コーン たまねぎ きゅうり にんじん レモン パセリ みかん もも	508 623	17.3 25.7	10.0 13.1			
26	火	麦茶 きなこせんべい	ごはん・白身魚のパン粉焼き かぼちゃサラダ・みそ汁・オレンジ	牛乳 スイートポテト	牛乳 豆腐 油あげ 白身魚 乳飲料 ロースハム みそ	米 さつまいも 砂糖 バター パン粉 ノンエッグマヨネーズ	チンゲンサイ たまねぎ ねぎ きゅうり かぼちゃ オレンジ	504 647	17.9 22.1	18.6 23.1			
27	水	牛乳 ビスケット	パン・きのこパスタ・ポパイスープ ヨーグルト	麦茶 さけおにぎり	牛乳 ヨーグルト 卵 ベーコン さけ	パン 油 ごま スパゲティー	えのきたけ しめじ ほうれんそう たまねぎ にんじん エリンギ	540 586	19.0 20.7	15.7 14.6			
28	木	牛乳 せんべい	ごはん・筑前煮・キャベツの酢の物 若たま汁・もも	牛乳 マッシュロサンド	牛乳 油あげ わかめ 厚揚げ 鶏肉 卵	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま マッシュロこんにやく	キャベツ ねぎ きゅうり にんじん れんこん ごぼう たけのこ いんげん もも	487 640	17.9 23.3	15.3 19.5			
29	金	麦茶 ビスケット	ごはん・さんまの生姜煮・大豆の五目煮 豚汁・十五夜デザート	牛乳 フルーツサンド	牛乳 かまぼこ 大豆 さんま 豚肉 豆腐 ひじき みそ 生クリーム	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく ゼリー パン	にんじん ごぼう いんげん ねぎ 乾しいたけ みかん	537 636	18.1 22.9	28.5 24.0			
30	土		パン・牛乳・ゼリー		牛乳	パン ゼリー		466	11.8	20.9			

*入荷状況により急遽、食材・産地を変更して対応させていただく場合があります。ご了承ください。

*あか・きいろ・みどりのグループについては、屋給食と昼おやつのみ記載しています。

*アレルギー対応食は、黄色の食器を使い誤食を予防しています。「保育所におけるアレルギーガイドライン」厚生労働省参照

*白身魚はサワラ・マトウダイ・舌平目のいずれかになります。

*食材名の乳飲料は、種類別乳飲料(低脂肪)を示します。



残暑も次第におさまり、秋の気配を感じられるようになってきました。夏の暑さがおさまる夜に、大きく光る月を見るのも楽しみです。十五夜の月を見ながら、お団子を食べたりする「お月見」の風習が広まったのは、江戸時代に入ってからとされています。

きのこと豚肉で夏の疲れを回復してみませんか！

夏の疲れが残っている人も多いのではないでしょうか。汗をかくのは良い事なのですが、水に溶けやすいカリウムのような栄養素は汗と一緒に流れ出てしまいます。カリウムには、筋肉のエネルギー代謝の補助や機能を調整するミネラルなので、不足すると疲れやすくなったり、疲れがとれないといった症状が出てしまいます。きのこはたくさんのカリウムを含み、豚肉には、疲労回復に効果的なビタミンB1と身体を作るたんぱく質がたっぷり含まれています。きのこ豚肉と一緒に食べると、夏の疲労回復の効果倍増です。



「毎年9月は防災月間」

防災のために、食品の備蓄は準備されていますか。食品の備蓄を始めるには、「ローリングストック法」がおすすめです。これは、普段食べているカップめんや缶詰、乾物(切り干し大根、乾燥ワカメ等)などを多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、使ったらその分を補充する方法で、いざというときに日常生活に近い食生活を送ることが可能になります。

