



9月 給食だより

認定こども園 光陽会 光陽保育園

日付	献立	材 料 名			3時
		血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
2(月)	肉うどん じゃがいものきんぴら	豚肉 牛乳	うどん(乾めん) 本みりん、植物油 ごま油、じゃがいも	にんじん 青ねぎ	お菓子 牛乳
3(火)	和風スパゲティー コーンスープ	ベーコン 刻みのり 牛乳	スパゲティー、植物油 かたくり粉	にんじん、玉ねぎ ふなしめじ、カレー パセリ、果物	お菓子 果物 牛乳
4(水)	たきこみごはん かぼちゃのそぼろ煮、豆腐のみそ汁	油揚げ、鶏ひき肉 木綿豆腐、みそ きな粉、牛乳	米(七分)、上白糖 かたくり粉 ねじりマカロニ	にんじん、たけのこ(ゆで) ごぼう、さやいんげん 西洋かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	マカロニの あべかわ 牛乳
5(木)	ごはん、マーボー豆腐 キャベツの炒め煮、チンゲン菜のスープ	絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ、牛乳	米(七分)、植物油 ごま油、本みりん、かたくり粉、上白糖、白ごま	しょうが、にんにく にんじん、青ねぎ キャベツ、チンゲン菜、えのきたけ、玉ねぎ	ヨーグルト 牛乳
6(金)	ごはん、魚のムニエル ポテト炒めサラダ、ほうれん草のスープ	魚三枚おろし 牛乳	米(七分)、薄力粉 植物油、じゃがいも 上白糖、マヨネーズ(卵不使用)、揚げ油	にんじん、玉ねぎ、パセリ ほうれん草、えのきたけ 冷凍くりかぼちゃ	かぼちゃ ボール 牛乳
7(土)	焼きそばドッグ 牛乳	豚肉 牛乳	ロールパン 中華めん 植物油	にんじん 玉ねぎ キャベツ	お菓子 牛乳
9(月)	リゾット 肉野菜炒め	豚肉 牛乳	米(七分)、植物油 さつまいも 揚げ油、グラニュー糖	玉ねぎ、青ねぎ にんじん、ピーマン えのきたけ、キャベツ	さつまいもの スティック 牛乳
10(火)	ごはん、春巻き 茹でブロッコリー、中華スープ	豚肉 牛乳	米(七分)、春巻きの皮 ごま油、ビーフン、揚げ油 かたくり粉、マヨネーズ(卵不使用)	にんじん、キャベツ たけのこ(ゆで)、干し椎茸 ブロッコリー、もやし 玉ねぎ、にら	プリン 牛乳
11(水)	みそラーメン チンゲン菜の炒め煮	豚肉、みそ ベーコン かっぱ、牛乳	中華めん(ゆで)、ごま油 植物油、かたくり粉 薄力粉	にんじん、もやし 青ねぎ カレー、チンゲン菜	洋食焼き 牛乳
12(木)	ごはん、さばの竜田揚げ 切り干し大根の煮付け、なすのみそ汁	さば三枚おろし 油揚げ みそ、牛乳	米(七分)、本みりん かたくり粉 揚げ油、植物油、上白糖	しょうが、切干しいんげん にんじん、長なす、玉ねぎ 青ねぎ	コーンフレーク 牛乳
13(金)	ミートスパゲティー ポテトスープ	豚ひき肉 牛乳	スパゲティー、植物油 薄力粉、上白糖 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ	お菓子 牛乳
14(土)	コロッケドッグ 牛乳	豚ひき肉 牛乳	ロールパン じゃがいも 揚げ油	にんじん 玉ねぎ キャベツ	お菓子 牛乳
17(火)	和風スパゲティー コーンスープ	ベーコン 刻みのり 牛乳	スパゲティー 植物油 かたくり粉	にんじん、玉ねぎ ふなしめじ、カレー パセリ、果物	お菓子 果物 牛乳
18(水)	たきこみごはん かぼちゃのそぼろ煮、豆腐のみそ汁	油揚げ、鶏ひき肉 木綿豆腐、みそ きな粉、牛乳	米(七分)、上白糖 かたくり粉 ねじりマカロニ	にんじん、たけのこ(ゆで) ごぼう、さやいんげん 西洋かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	マカロニの あべかわ 牛乳
19(木)	ごはん、マーボー豆腐 キャベツの炒め煮、チンゲン菜のスープ	絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ、牛乳	米(七分)、植物油 ごま油、本みりん、かたくり粉、上白糖、白ごま	しょうが、にんにく にんじん、青ねぎ キャベツ、チンゲン菜、えのきたけ、玉ねぎ	ヨーグルト 牛乳
20(金)	ごはん、魚のムニエル ポテト炒めサラダ、ほうれん草のスープ	魚三枚おろし 牛乳	米(七分)、薄力粉 植物油、じゃがいも 上白糖、マヨネーズ(卵不使用)、揚げ油	にんじん、玉ねぎ、パセリ ほうれん草、えのきたけ 冷凍くりかぼちゃ	かぼちゃ ボール 牛乳
21(土)	ウインナードッグ 牛乳	ウインナー 牛乳	ロールパン 植物油	にんじん 玉ねぎ キャベツ	お菓子 牛乳
24(火)	ごはん、春巻き 茹でブロッコリー、中華スープ	豚肉 牛乳	米(七分)、春巻きの皮 ごま油、ビーフン、揚げ油 かたくり粉、マヨネーズ(卵不使用)	にんじん、キャベツ たけのこ(ゆで)、干し椎茸 ブロッコリー、もやし 玉ねぎ、にら	プリン 牛乳
25(水)	みそラーメン チンゲン菜の炒め煮	豚肉、みそ ベーコン かっぱ、牛乳	中華めん(ゆで)、ごま油 植物油、かたくり粉 薄力粉	にんじん、もやし 青ねぎ カレー、チンゲン菜	洋食焼き 牛乳
26(木)	ごはん、魚の竜田揚げ 切り干し大根の煮付け、なすのみそ汁	魚三枚おろし 油揚げ みそ、牛乳	米(七分)、本みりん かたくり粉、揚げ油 植物油、上白糖	しょうが、切干しいんげん にんじん、長なす、玉ねぎ 青ねぎ	コーンフレーク 牛乳
27(金)	ミートスパゲティー ポテトスープ	豚ひき肉 牛乳	スパゲティー、植物油 薄力粉、上白糖 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ	お菓子 牛乳
28(土)	焼きそばドッグ 牛乳	豚肉 牛乳	ロールパン 中華めん 植物油	にんじん 玉ねぎ キャベツ	お菓子 牛乳
30(月)	リゾット 肉野菜炒め	豚肉 牛乳	米(七分)、植物油 さつまいも 揚げ油、グラニュー糖	玉ねぎ、青ねぎ にんじん、ピーマン えのきたけ、キャベツ	さつまいもの スティック 牛乳

行事などの都合により、献立を変更することがあります。

ローリングストックのすすめ

備蓄食料、みなさんはどう保管されていますか。気が付いたら、賞味期限が切れてしまっていることもよくありますよね。

そんなうっかり賞味期限切れのようなことを防ぐ簡単な備蓄方法があります。

それは普段食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたらその分を買い足す「ローリングストック」という方法です。

普段食べている食品を期限内に食べることができ、いざ災害が起こった時に、備蓄食料が口合わなかったり、

作り方が分からないなど戸惑うことも少ない利点があります。

コツは3つ、まずは、普段食べている食材を多めに買って、備える

普段の食事で消費する

食べたらずい足して、補充する



今月の主な栄養(1日の平均)	1~2歳児		3~5歳児	
	1~2歳児	3~5歳児	1~2歳児	3~5歳児
エネルギー	504kcal	559kcal		
たんぱく質	18.4g	20.4g		
脂 質	18.5g	20.1g		
食塩相当量	1.4g	1.6g		