



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	
1(月)	みそラーメン チンゲン菜の炒め煮	牛乳、豚肉、みそ ベーコン (ﾀﾞｸﾞﾙﾙ)	中華めん(ゆで)、植物油 ごま油、かたくり粉	果物、にんじん、もやし 青ねぎ、ﾎｰﾙﾏｰﾝ チンゲン菜	お菓子 果物 牛乳
2(火)	光陽カレー 野菜ソテー	牛乳 鶏ひき肉	米(七分)、食ﾊﾝ じゃがいも、植物油 薄力粉、三温糖 ｲﾁﾁｺｼﾔﾑ	にんじん、玉ねぎ ﾋｰﾏﾝ、しょうが、にんにく りんご、ﾄﾎﾄ100%ｼﾞｭｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ、ﾎｰﾙﾏｰﾝ	ジャムサンド 牛乳
3(水)	ごはん、マーボー豆腐 キャベツの炒め煮、わかめスープ	牛乳、絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ、ｶｯﾄわかめ	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 ｷｬﾍﾞﾂ、玉ねぎ えのきだけ	フルーツ ゼリー 牛乳
4(木)	ごはん、魚の塩焼き 切干大根の煮付け、ほうれん草のみそ汁	牛乳、魚三枚おろし 油揚げ、みそ ｶｯﾄｵﾊﾞｯｸ	米(七分)、植物油 本みりん、かたくり粉 薄力粉	切干しだいこん にんじん、ほうれんそう 玉ねぎ、えのきだけ	洋食焼き 牛乳
5(金)	たきこみごはん かぼちゃの甘煮、豆腐のみそ汁	牛乳、油揚げ、鶏肉 木綿豆腐、みそ	米(七分)、植物油 上白糖、本みりん	にんじん、だけのこ(ゆで) ごぼう、さやいんげん 西洋かぼちゃ、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
6(土)	豚丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分)、植物油 三温糖、本みりん	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
8(月)	ごはん、肉じゃが みそにゅうめん	牛乳、豚肉 油揚げ、みそ	米(七分)、じゃがいも 植物油、三温糖、薄力粉 そうめん、揚げ油	にんじん、玉ねぎ さやいんげん、青ねぎ 冷凍くりかぼちゃ	かぼちゃボール 牛乳
9(火)	ごはん、魚の竜田揚げ にんじんの炒り煮、キャベツのみそ汁	牛乳、魚三枚おろし みそ	米(七分)、本みりん かたくり粉、上白糖 揚げ油、植物油 じゃがいも	しょうが、にんじん さやいんげん、ｷｬﾍﾞﾂ 玉ねぎ、青ねぎ	ポテトフライ 牛乳
10(水)	和風スパゲッティー コーンスープ	牛乳 ベーコン (ﾀﾞｸﾞﾙﾙ) 刻みのり	スパゲッティー、植物油 かたくり粉	にんじん、玉ねぎ ふなしめじ、ｸﾘｰﾑｰ ﾊｾﾘ	ヨーグルト 牛乳
11(木)	ごはん、春巻き 茹でブロッコリー、中華スープ	牛乳 豚肉	米(七分)、春巻きの皮 ごま油、ﾋｰﾌﾝ 揚げ油、かたくり粉 ﾏﾖﾅｰｽﾞ(卵不使用)	果物、にんじん、ｷｬﾍﾞﾂ だけのこ(ゆで)、干し椎茸 ﾌﾛｯｺﾘｰ、もやし 玉ねぎ、にら	お菓子 果物 牛乳
12(金)	ご飯、肉豆腐 かぼちゃのみそ汁	牛乳、牛肉 木綿豆腐、みそ	米(七分)、植物油 三温糖	玉ねぎ、西洋かぼちゃ 青ねぎ	コーン フレーク 牛乳
13(土)	中華丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分) かたくり粉、植物油	にんじん、白菜 しょうが、青ねぎ	お菓子 牛乳
16(火)	光陽カレー 野菜ソテー	牛乳 鶏ひき肉	米(七分)、食ﾊﾝ じゃがいも、植物油 薄力粉、三温糖 ｲﾁﾁｺｼﾔﾑ	にんじん、玉ねぎ ﾋｰﾏﾝ、しょうが、にんにく りんご、ﾄﾎﾄ100%ｼﾞｭｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ、ﾎｰﾙﾏｰﾝ	ジャムサンド 牛乳
17(水)	ごはん、マーボー豆腐 キャベツの炒め煮、わかめスープ	牛乳、絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ、ｶｯﾄわかめ	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 ｷｬﾍﾞﾂ、玉ねぎ えのきだけ	フルーツ ゼリー 牛乳
18(木)	ごはん、魚の塩焼き 切干大根の煮付け、ほうれん草のみそ汁	牛乳、魚三枚おろし 油揚げ、みそ ｶｯﾄｵﾊﾞｯｸ	米(七分)、植物油 上白糖、薄力粉	切干しだいこん にんじん、ほうれんそう 玉ねぎ、えのきだけ 青ねぎ	洋食焼き 牛乳
19(金)	たきこみごはん かぼちゃの甘煮、豆腐のみそ汁	牛乳、油揚げ 鶏肉、木綿豆腐 みそ	米(七分)、植物油 上白糖、本みりん	にんじん、だけのこ(ゆで) ごぼう、さやいんげん 西洋かぼちゃ、玉ねぎ	お菓子 牛乳
20(土)	豚丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分)、植物油 三温糖、本みりん	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
22(月)	ごはん、肉じゃが みそにゅうめん	牛乳、豚肉 油揚げ、みそ	米(七分)、じゃがいも 植物油、三温糖 そうめん、さつまいも 揚げ油、粉糖	にんじん、玉ねぎ さやいんげん、青ねぎ	さつまいも スティック 牛乳
24(水)	和風スパゲッティー コーンスープ	牛乳 ベーコン (ﾀﾞｸﾞﾙﾙ) 刻みのり	スパゲッティー、植物油 上白糖、揚げ油	にんじん、玉ねぎ ふなしめじ、ｸﾘｰﾑｰ ﾊｾﾘ、青ねぎ	ヨーグルト 牛乳
25(木)	チャーハン もやしスープ	牛乳 鶏ひき肉	米(七分)	果物、にんじん もやし、玉ねぎ コーン	お菓子 果物 牛乳
26(金)	わかめご飯 豆腐のみそ汁	牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、みそ	米(七分) 三温糖	にんじん、玉ねぎ だけのこ、青ねぎ いんげん	お菓子 牛乳
27(土)	きつね丼 お茶	牛乳 油揚げ	米(七分) 上白糖	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ	
29(月)	たきこみごはん 大根のみそ汁	牛乳 油揚げ みそ	米(七分)	にんじん、だいこん しめじ、まいたけ 玉ねぎ	コーンフレーク 牛乳
30(火)	ごはん、魚の竜田揚げ にんじんの炒り煮、キャベツのみそ汁	牛乳、魚三枚おろし みそ	米(七分)、本みりん かたくり粉、薄力粉 揚げ油、植物油	しょうが、にんじん さやいんげん、ｷｬﾍﾞﾂ 玉ねぎ、青ねぎ 冷凍くりかぼちゃ	かぼちゃボール 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始め方

みなさんは、万一の災害に備え、食品の備蓄をしていますか。近年大きな災害が増えています。大きな災害が起きると、物流が止まり、スーパーやコンビニでも食品が手に入りにくくなります。しかし、「備蓄」といわれても何を準備すればいいのかわからないかたも多いと思います。

そこで、今回はコツをお伝えします！

それは普段食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたらず分を買い足す「ローリングストック」をおすすめします。

コツは4つ、

- ✔ まずは、普段食べている食材を多めに買って、備える
- ✔ 普段の食事で古いものから消費する
- ✔ 食べたらず分を買い足して、補充する
- ✔ 1人1週間分を目安にする

9月1日は防災の日です。この機会に一度備蓄食料を見直してみたいかたがでしょうか。



今月の主な栄養 (1日の平均)		
	1～2歳児	3～5歳児
エネルギー	504kcal	555kcal
たんぱく質	17.7g	19.7g
脂質	18.5g	20.3g
食塩相当量	1.4g	1.6g