



9月給食だより



きぼう保育園

曜日	日	献立名	果物	おやつ	材 料 名			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 g
					血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの				
月	1 ・ 29	コーンリゾット風・チキングリル 切干大根とツナの和え物 大豆入りトマトスープ	オレンジ	お昼7時 麦茶	粉チーズ・鶏肉・ツナ・大豆	米・コーン・油・砂糖・お昼	玉ねぎ・赤パプリカ・切干大根・人 参・人参・キャベツ・あおのり・オ レンジ	571	21.4	21.5	1.2
火	2 ・ 30	ご飯 豆腐ハンバーグ・ソテー スープ	バナナ	ヨーグルト 麦茶	豆腐・鶏挽肉・卵・ヨーグルト ・クリームチーズ	米(代替)・片栗粉・コーン・ 油・砂糖・バター	人参・玉ねぎ・ひじき・アヲリ・もやし・ きくらげ・バナナ	568	20.7	26.4	2.6
水	3 ・ 17	ご飯・鮭のちゃんちゃん焼き ポテトサラダ なすのすまし汁	ルビー	かぼちゃ 団子風 麦茶	鮭・ハム	米・コーン・じゃがいも・お 昼・かぼちゃ・片栗粉・油・砂 糖・片栗粉	キャベツ・しめじ・きゅうり・な す・大根・ルビー	531	21.1	16.0	2.0
木	4 ・ 18	ご飯・野菜炒め 野菜の酢漬け・スープ ヨーグルト	パイナップル	そばろ おにぎり 麦茶	魚肉ソーセージ・ヨーグルト・ 鶏挽肉	米(代替)・米・油・砂糖	もやし・ほうれん草・人参・きゅう り・大根・赤パプリカ・パイナップル	518	22.2	13.1	2.2
金	5 ・ 19	ご飯・豚の甘辛煮 マヨサラダ みそ汁	キウイ	ごま おにぎり 麦茶	豚肉	米・さつまいも・コーン・マヨネーズ・ バター・ごま・油・砂糖	玉ねぎ・人参・大根・しいたけ・小 松菜・もやし・キウイ	627	21.6	20.1	2.4
土	6 ・ 20	ご飯・野菜炒め ほうれん草のおかか和え 大根のすまし汁	バナナ	菓子 オレンジ 麦茶	豚肉・かまぼこ	米(代替)・油・砂糖	人参・玉ねぎ・キャベツ・ほうれん 草・大根・なす・バナナ・オレンジ	545	22.1	19.2	2.6
月	8 ・ 22	ご飯・タッカンジョン チョレギサラダ わかめスープ	梨	チヂミ 麦茶	鶏肉	米・ごま・片栗粉・ごま油・砂 糖・小麦粉	キャベツ・きゅうり・トマト・のり・わ かめ・長ねぎ・人参・玉ねぎ・ほうれん 草・梨	528	20.9	15.2	2.7
火	9	きつねあんかけ丼 白菜の塩昆布和え 豚汁	りんご	カルピス ボンチ 麦茶	油揚げ・豚肉・粉チーズ	米(代替)・片栗粉・油・砂糖	人参・小松菜・えのき・白菜・きゅう り・塩昆布・ごぼう・なす・りん ご・桃・パイナップル・みかん	461	16.5	16.7	4.0
水	10 ・ 24	ご飯・タラのゆかり揚げ 煮浸し すまし汁	柿	ゼミ スィック 麦茶	タラ・油揚げ・粉チーズ	米・小麦粉・ごま・オリーブ 油・油・砂糖	ゆかり・ほうれん草・人参・大根・わか め・青ねぎ・柿	513	21.2	15.6	1.8
木	11 ・ 25	ご飯・玉子焼き きのこバター炒め いんげんのスープ	バナナ	きな粉 おにぎり 麦茶	卵・チーズ・きな粉	米(代替)・コーン・バター・ 油・砂糖	人参・グリル・ズ・まいたけ・しめ じ・もやし・いんげん・バナナ	558	2.4	19.6	2.3
金	12 ・ 26	ご飯・肉野菜炒め 和風サラダ 豆腐の味噌汁	ルビー	ローピザ 麦茶	豚肉・豆腐・ベーコン・チーズ	米・餃子の皮・コーン・油・砂 糖	キャベツ・ピーマン・人参・白菜・きゅう り・ごま・玉ねぎ・あおさ・ルビー	577	23.1	23.0	2.5
土	13 ・ 27	カレーピラフ ツナサラダ じゃがいものスープ	りんご	菓子 ルビー 麦茶	豚挽肉・ツナ	米・コーン・じゃがいも・油・ 砂糖	玉ねぎ・人参・グリル・ズ・キャベツ・ きゅうり・えのき・りんご・ルビー	565	18.7	20.5	1.6
とくべつ メニュー	25	ご飯(代替) 玉子焼き・きのこバター炒め いんげんのスープ	バナナ	ココア プリン 麦茶	卵・チーズ・ホイップクリーム	米(代替)・コーン・バター・ 油・砂糖・マカロニ・黒砂糖	人参・グリル・ズ・まいたけ・しめ じ・もやし・いんげん・バナナ	593	25.6	24.7	2.9

今月のレシピ：お昼ラスク			
★材料(幼児1人分)			
・麺…4g	・油…5g		
・青のり…適量	・塩…少々		
★作り方			
①麺に油を絡ませてクッキングシートを敷いた天板に 乗せる。			
②160℃のオーブンで15分ほど焼く。 (オーブンが無ければフライパンで焼いてもOK)			
③、ボールに②の麺と青のり、塩を入れて和える。			

～北海道の郷土料理～

3・17日の献立は北海道の
郷土料理を取り入れました。
お昼ご飯には「ちゃんちゃん
焼き」を、おやつには「かぼ
ちゃ団子」を提供いたします。

鮭のちゃんちゃん焼きは、
鮭と旬の野菜を蒸し焼きにし
て味噌で味付けをした料理で
す。

北海道の郷土料理には他に
も「石狩鍋」や「ジンギスカ
ン」、「三平汁」などがあり
ます。

北海道では広大な土地や気
候を活かして様々な野菜が育
てられています。なんと、
じゃがいもの生産量は全国の
役8割を占めています。

*食材購入等の事情により、献立を一部変更する場合があります。宜しくお願ひ致します。
*献立表横のエネルギー・蛋白質・脂質・食塩は幼児の摂取量になります。
*献立名の赤字はアレルギー除去食および代替食です。
*今月使用するウインナー・ハム・マーガリン・マヨネーズ・パン粉は卵不使用の物を使用します。

*乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。



	園における基準量			今月の栄養所要量	
	乳児	幼児		乳児	幼児
エネルギー	525kcal	610kcal	エネルギー	535kcal	550kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	蛋白質	21.0g	21.5g
脂質	16.0g	18.0g	脂質	18.9g	19.4g
食塩	2.0g	2.0g	食塩	2.1g	2.4g

9月1日は『防災の日』 ～備蓄食品～

災害発生からライフラインの復旧、災害支援物資の到着
までの期間を考え、最低でも人数×3日分の食品の家庭
備蓄が望ましいとされています。
アルファ米やレトルト食品に加え、長期保存ができる
ツナ缶やサバ缶などのタンパク質が豊富なもの、クッ
キーやチョコレートなどの甘い物も用意しておくとい
いましょう。
また、乾物も長期保存ができる上に栄養が豊富で、水
やお湯に浸すだけで使えるので災害時でも調理しやすい
便利な備蓄食品です。

1日の保育園での献立も防災の日メニューとなってい
て、コーン缶や切干大根、ツナ缶やトマトジュースなど
備蓄食品にもなる食材を使用します。



世界の料理：韓国

8・22日に提供する「タッカン
ジョン」は韓国料理の一つで、鶏を
表す「タッ」とお菓子を表す「カン
ジョン」を組み合わせた名前です。「鶏
肉のお菓子」という意味があります。
「カンジョン」はお菓子の中でも
「小さな塊のお菓子」を意味するた
め、タッカンジョンも一口サイズで
作られています。

韓国ではトッポギと肩を並べ
るほど定番の屋台グルメです。

