

令和3年 9月 給食だより

認定こども園 若草幼稚園

2021年9月1日～2021年9月30日

日付	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂肪
1(水)	ほうれん草パン、鮭のパン粉焼き、オニオンスープ、牛乳	そばろごはんおにぎり	さけ、牛乳、鶏ひき肉	ロールパン、マヨネーズ、パン粉、米、砂糖	ほうれんそう、えのきたけ、にんじん	塩、こしょう、パセリ、たまねぎ、コンソメ、しょうゆ	870kcal 32.2g 21.1g
2(木)	高粱ご飯、ひじきつくねの照り焼き、いんげんのお浸し、キャベツの味噌汁	牛乳、フルーチェ	鶏ひき肉、ひじき、ちりめんじゃこ、牛乳、フルーチェ	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、ふ	たかな漬、にんじん、さやいんげん、キャベツ、みかん缶	しょうゆ、たまねぎ、酒、しょうが、塩、こしょう、みりん、だし、みそ	571kcal 21.8g 14.1g
3(金)	ご飯、豆腐チャンプルー、もやしのナムル、春雨とチンゲン菜のスープ	牛乳、さつま芋蒸しパン	豆腐、豚肉、牛乳	米、砂糖、ごま油、はるさめ、ホットケーキミックス、さつま芋	にんじん、ピーマン、ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、コーン	たまねぎ、だし、しょうゆ、ごま	597kcal 21.0g 16.4g
4(土)	ゆかりご飯、肉野菜うどん、竹輪の磯辺揚げ、オレンジ	牛乳、たこやき	牛肉付、竹輪、あおのり、牛乳	米、うどん、砂糖、薄力粉、油、マヨネーズ	ほうれんそう、にんじん、オレンジ	ゆかり、たまねぎ、酒、しょうゆ、だし、たこやき、ソース、かつお節	687kcal 26.9g 19.9g
6(月)	ご飯、サバのウスターソース煮、ブロッコリーサラダ、麩と玉ねぎのすまし汁	牛乳、ラスク	さば、わかめ、牛乳	米、砂糖、和風ドレッシング、ふ、食パン、バター	ブロッコリー、コーン、きゅうり、しいたけ、にんじん	しょうが、しょうゆ、ソース、酒、たまねぎ、だし	651kcal 23.2g 24.0g
7(火)	ご飯、マーボー茄子風、パンサンズ、ほうれん草の中華スープ	牛乳、バナナきな粉	豚ひき肉、ウインナー、牛乳、きな粉	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、はるさめ	しいたけ、なす、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、バナナ	たまねぎ、みそ、しょうゆ、酢、だし、中華だし	529kcal 16.1g 12.9g
8(水)	トマトパン、ハンバーグ、パンプキンポタージュ、牛乳	ハッシュドポテト	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳	ロールパン、パン粉、じゃがいも、油	トマト、にんじん、ピーマン、かぼちゃ	塩、こしょう、たまねぎ、ケチャップ、コーンクリーム、パセリ	625kcal 25.4g 28.1g
9(木)	ご飯、キーマカレー、レタスとトマトのサラダ、梨	牛乳、プリン	豚ひき肉、牛乳	米、じゃがいも、和風ドレッシング	にんじん、レタス、きゅうり、コーン、トマト、なし	たまねぎ、カレールウ、プリンミックス	632kcal 16.7g 20.4g
10(金)	ご飯、チキンカツきゅうりのおかか和え、玉ねぎとわかめの味噌汁	牛乳、クリームコンフェ	鶏肉、わかめ、牛乳	米、薄力粉、パン粉、油、砂糖	きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン	塩、こしょう、ソース、かつお節、しょうゆ、だし、たまねぎ、油あげ、みそ、クリームコンフェ	634kcal 26.9g 21.2g
11(土)	青菜ご飯、冷やし中華、パリパリ春巻き、バナナ	牛乳、クロワッサン	牛乳	米、中華めん、油、クロワッサン、いちごジャム	きゅうり、トマト、コーン、もやし、バナナ	青菜、冷やし中華スープ、パリパリ春巻き	788kcal 17.5g 22.6g
13(月)	ご飯、アジの胡麻味噌焼、ほうれん草の納豆和え、そうめん汁	牛乳、マーブルケーキ	あじ、納豆、牛乳、鶏卵、ねぎ	米、砂糖、そうめん、薄力粉、バター	ほうれんそう、にんじん、ねぎ	みそ、みりん、しょうゆ、白ゴマ、のり、かつお節、だし、たまねぎ、ベーキングパウダー、ココア	673kcal 24.8g 19.6g
14(火)	ご飯、ささ身チーズフライ、ピーマンサラダ、ミックスベジタブルのコンソメスープ	牛乳、レモンゼリー	ささ身、チーズ、カツ、牛乳、ゼラチン	米、油、ピーマン	きゅうり、トマト、コーン、とうがら、レモン、パイン缶	野菜、たつぷり、和風ドレッシング、ミックスベジタブル、たまねぎ、コンソメ、しょうゆ	512kcal 19.8g 14.0g
15(水)	キャロットパン、鶏肉のケチャップ煮、コーンクリームスープ、牛乳	焼おにぎり	鶏肉、牛乳	ロールパン、米	にんじん、キャベツ、なす、コーン	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう、コーンクリーム、パセリ、しょうゆ、みりん	598kcal 26.8g 18.7g
16(木)	ご飯、赤魚の照り焼き、蒸し鶏のサラダ、さつま芋と玉葱のみそ汁	牛乳、ゴマクッキー	赤魚、鶏ささ身、牛乳	米、砂糖、和風ドレッシング、さつま芋、バター、薄力粉	きゅうり、レタス、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、たまねぎ、だし、みそ、ごま	628kcal 23.3g 18.0g
17(金)	ご飯、豚肉と茄子のみそ煮、キャベツのおかか和え、小松菜のすまし汁	牛乳、ピザトースト	豚肉、牛乳、ベーコン	米、砂糖、ふ、食パン	なす、にんじん、キャベツ、コーン、きゅうり、ごま、つな、ピーマン	たまねぎ、みそ、しょうゆ、みりん、酒、かつお節、だし、ケチャップ、チーズ	623kcal 25.8g 19.0g
18(土)	中華丼、しゅうまい、わかめスープ、りんご	牛乳、ほうれん草の蒸しパン	豚肉、わかめ、牛乳、チーズ	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、ホットケーキミックス	ほうきさい、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、たけのこ、黒きくらげ、コーン、りんご、ほうれんそう	中華、しょうゆ、しゅうまい、たまねぎ、ごま	624kcal 22.0g 19.5g

21(火)	ご飯、鮭の竜田揚げ、きんぴら、れんこん、かぼちゃの味噌汁	牛乳、お月見ゼリー	さけ、豚肉、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、ゼリー	れんこん、にんじん、かぼちゃ、ねぎ	みりん、しょうが、ごま、酒、たまねぎ、だし、みそ、しょうゆ	559kcal 23.3g 14.6g
22(水)	ほうれん草パン、ビーフンチュー、ホキのチーズ焼き、牛乳	海鮮お好み焼き	牛肉、ホキ、牛乳	ロールパン、じゃがいも、大豆、油、マヨネーズ	ほうれんそう、にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、ビーフン、チューズ、塩、こしょう、パセリ、海鮮お好み焼き、ソース、かつお節	630kcal 31.0g 29.3g
24(金)	ご飯、バーベキューチキン、ブロッコリーのツナコーン和え、ウインナーのコンソメスープ	牛乳、ワッフル	鶏肉、ツナ缶、ウインナー、牛乳	米、砂糖、ワッフル、いちごジャム	ブロッコリー、にんじん、コーン	ケチャップ、ソース(濃厚)、だしの煮、しょうゆ(こいくち)、たまねぎ、黒糖、コンソメ、しょうゆ(うすくち)、パセリ、乾	662kcal 25.3g 23.2g
25(土)	いなり混ぜご飯、ワカメうどん、炒り豆腐、フルーツミックス	牛乳、クリームパン	わかめ、かまぼこ、豆腐、牛乳	米、砂糖、うどん、ごま油、クリームパン	ねぎ、しいたけ、にんじん、パイン缶、みかん缶	油あげ、酢、だし、しょうゆ、たまねぎ	655kcal 20.6g 18.0g
27(月)	ご飯、サバの塩焼き、ほうれん草のじゃこ和え、鶏団子のつみれ汁	牛乳、ババロア	さば、ちりめんじゃこ、鶏ひき肉、牛乳	米、砂糖、かたくり粉	ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ねぎ	塩、酒、かつお節、だし、しょうゆ、たまねぎ、しょうが、大根、酒、みりん、ババロア	612kcal 27.5g 18.8g
28(火)	ご飯、ホイコーロー風炒め、蒸し鶏ときゅうりの中華和え、えのきの中華スープ	牛乳、マドレーヌ	豚肉、牛乳、鶏卵	米、砂糖、ごま油、ホットケーキミックス、バター	キャベツ、にんじん、きゅうり、黒きくらげ、えのきたけ、コーン	みそ、しょうゆ、蒸しとり、酢、だし、たまねぎ、中華	758kcal 27.9g 31.1g
29(水)	トマトパン、鮭のムニエル、キャベツと玉葱のコンソメスープ、牛乳	焼きとうもろこし	さけ、牛乳	ロールパン、薄力粉、バター、砂糖	トマト、キャベツ、にんじん、とうもろこし	塩、こしょう、たまねぎ、コンソメ、しょうゆ、みりん	513kcal 25.1g 20.2g
30(木)	ご飯、鶏肉の磯辺揚げ、高野豆腐の煮物、人参と長ネギの味噌汁	牛乳、青りんごゼリー	鶏肉、あおのり、高野豆腐、牛乳	米、砂糖、薄力粉、油、ゼリー	しいたけ、にんじん、さやいんげん、ねぎ、パイン缶	しょうゆ、塩、だし、たまねぎ、油あげ、みそ	620kcal 24.4g 23.2g


月平均栄養価 エネルギー 635kcal たんぱく質 24.0g 脂質 20.3g

♪上手にお箸をつかおう♪


きれいな箸づかいは、料理が食べやすいだけでなく、他の人にも良い印象を与え、逆に、お箸が上手に使えないと、食べ物をこぼしてしまったり、他の人にも良い印象をもたれません。なので、子供のころからお箸や、食事のマナーを身につけましょう。

マナーのお手本は、身近な大人です。お父さんやお母さん、周りの大人たちが正しい食べ方をしていれば、子どもは自然にそれをまねてくれます。みんながそろって楽しく食べながら、自然に食事の

1 正しくえんぴつを持つように、はしを1本持つ。




2 上のはしを「1」の字を書くようにたてに動かす。



3 もう1本のはしを下のはしとして、親指のつけ根と薬指の先ではさむ。



4 上のはしだけを動かすように練習する。下のはしは動かさない。



<p>榻杖箸</p>  <p>箸の榻杖がわかにて、歯のまきまきをする。</p>	<p>かき箸</p>  <p>箸を口でかき、箸の先を動かす。</p>	<p>たき箸</p>  <p>箸を口でかき、箸の先を動かす。</p>	<p>あげ箸</p>  <p>口より上ではさむ。</p>	<p>ねぶり箸</p>  <p>箸を口でかき、箸の先を動かす。</p>	<p>さくり箸</p>  <p>箸の先を口でかき、箸の先を動かす。</p>
<p>込み箸</p>  <p>口の中に箸を深くかき、箸の先を動かす。</p>	<p>涙箸</p>  <p>箸を口でかき、箸の先を動かす。</p>	<p>ちぎり箸</p>  <p>箸を口でかき、箸の先を動かす。</p>	<p>迷い箸</p>  <p>箸を口でかき、箸の先を動かす。</p>	<p>くねえ箸</p>  <p>箸を口でかき、箸の先を動かす。</p>	<p>ひせ箸</p>  <p>箸を口でかき、箸の先を動かす。</p>

記載しているカロリー表示は、(2号)給食+昼おやつ(2号)の栄養価です。朝おやつは含まれません。献立は材料の仕入れにより変更する場合があります。