



給食だより

木の实幼稚園

いよいよ2学期がスタートしました！

日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのもだんだんと早くなってきました。だんだん暑さが和らぎ涼しくなってくると、子どもたちの運動量も増え、食欲も旺盛になってきます。

食欲の増してくるこの時期こそ、栄養豊富な旬の野菜をたくさん食べて、元氣いっぱいにご過ごしてほしいですね。



注意！夏の疲れが出やすい季節です！

残暑が続くことで夏バテの影響があり、また季節の変わり目になることから体調を崩しやすい季節です。

早寝早起き、好き嫌いなくバランスのとれた食事をする、そしてたくさん遊んで体を動かす。

この3つを心がけて元氣いっぱい健康な体で秋を迎えられるようにしましょう。

食欲のないときはにんにくやしょうが、うめ、しそ、ねぎなど、香りが強い食材やさっぱりとしたものがおすすめです。

食欲もアップし、消化吸収も助けてくれます。



今が旬！ 秋の味覚

☆さつまいも

食物繊維がじゃがいもの3倍。便秘解消に効果。

☆かぼちゃ

ビタミンがバランスよく入っていて風邪予防に。

☆きのこ

きのこのビタミンDはカルシウムの吸収を手助け。

☆りんご

リンゴポリフェノールで美肌・老化防止の効果。

☆ぶどう

すぐに使えるエネルギーになって疲労回復。

お月見

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。

十五夜とは、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれています。お月様の見えるところにお団子と秋に収穫される果物やススキを供えます。例えば、里芋やさつまいも、ぶどう、栗、豆などこの季節に多く収穫されるものです。これからの収穫の願いも込めて、お団子と一緒に供えられるそうです。

今年のお月見の日は9月17日です。

ぜひ、きれいな月を眺めてみてください！

どんぐりに来られる子どもたちはお月見

クッキーも楽しみにしててくださいね ✨



郷土料理を食べよう！ ～せんべい汁～

9月の給食に青森県の郷土料理であるせんべい汁をイメージしたお汁が出ます。

せんべい汁に含まれるせんべいとは、小麦粉に塩と水を混ぜ鉄製の型で丸く焼いたものです。

このせんべいは冷害が多く米がよく取れなかった地域の貴重な保存食でした。

給食では、せんべいをうずまき麩で代用しています。

いつもとは少し変わったお汁を楽しみにしててください！



ハートフードクリエーツ株式会社

木の实幼稚園担当 管理栄養士 平塚 綾音

9月献立表



2024年							本の実幼糧	
日	献立名	赤の仲間血や肉になる	緑の仲間体の調子を整える	黄の仲間熱や力の元になる	その他	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ	
始業式								
2 (月)	ご飯			精白米		357 kcal		
3 (火)	和風おろしハンバーグ	ハンバーグ	大根	本和善糖, 片栗粉	ボン酢	15.5 g	ぱりんこ	
	ほうれん草とツナのサラダ	ツナ	ほうれん草, にんじん	マヨネーズ	食塩	11.6 g	フルーツラムネ	
	味噌汁	味噌, 昆布, かつおぶし	なす, 玉ねぎ			1.7 g	スポーツドリンク	
4 (水)	ご飯			精白米		324 kcal	ホームパイ	
	筑前煮	鶏肉, いんげん, 昆布, かつおぶし	れんこん, にんじん, ごぼう	ごま油, 本和善糖, サラダ油	濃口醤油, みりん, 料理酒	15.4 g	オレンジジュース	
	フロッコリーの味噌サラダ	味噌	フロッコリー, にんじん	本和善糖, サラダ油	米酢	7.9 g		
	ずまし汁	豆腐, わかめ, 昆布, かつおぶし			淡口醤油, みりん, 食塩	1.2 g		
5 (木)	ロールパン			ロールパン		329 kcal	鮭おにぎり	
	とんかつ	豚カツ		サラダ油	とんかつソース	11.1 g	お茶	
	マカロニサラダ		胡瓜, にんじん, コーン	マカロニ, マヨネーズ	食塩	14.8 g		
	にんじんポタージュ	牛乳	にんじん, 玉ねぎ		パセリ, シチュー・ミルククリーム, コンソメ	1.9 g		
6 (金)	ご飯			精白米		397 kcal	リッツ	
	鮎のごまみそ焼き	鮎, 赤味噌		本和善糖, 白ごま	料理酒, みりん	16.2 g	ラムネ	
	和風フライドポテト	青のり		フライドポテト, サラダ油	食塩	12.3 g	スポーツドリンク	
	肉団子スープ	ミートボール	白菜, 玉ねぎ, にんじん, たら		淡口醤油, みりん, 料理酒, 食塩, 中華味	1.2 g		
9 (月)	ご飯			精白米		329 kcal	ごつぷっこ	
	豚肉となすの味噌炒め	豚肉, 味噌	なす, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン	ごま油, 本和善糖	濃口醤油, みりん, 料理酒	13.7 g	スポーツドリンク	
	かぼちゃマヨ焼き	ツナ	南瓜, 玉ねぎ	マヨネーズ	食塩	9.0 g		
	コンソメスープ		キャベツ, しめじ		パセリ, コンソメ, 食塩	1.2 g		
10 (火)	ご飯			精白米		384 kcal	マリービスケット	
	鮎の生焼き	鮎		本和善糖	濃口醤油, みりん, 料理酒, 生姜	15.8 g	りんごジュース	
	リヨネーズポテト	ウインナー, ナルメザンチーズ	玉ねぎ, にんじん	じゃが芋	食塩, こしょう, にんにく, パセリ	14.9 g		
	味噌汁	薄揚げ, 味噌, 昆布, かつおぶし	大根			1.8 g		
11 (水)	ご飯			精白米		327 kcal	パンケーキ	
	鶏肉とがんもの煮物	鶏肉, 枝豆, がんも, 昆布, かつおぶし	にんじん, 椎茸	本和善糖	淡口醤油, みりん, 料理酒	23.0 g	お茶	
	キャベツとわかめの酢の物	わかめ	キャベツ	本和善糖	濃口醤油, 米酢	8.9 g		
	ずまし汁	昆布, かつおぶし	玉ねぎ, 小松菜		淡口醤油, みりん, 食塩	1.6 g		
12 (木)	ポパイカレー	豚肉	玉ねぎ, にんじん, ほうれん草	精白米, じゃが芋, サラダ油	にんにく, カレールウ	47.6 kcal	聖たべよ	
	コロッケ			コロッケ, サラダ油	とんかつソース	12.9 g	スポーツドリンク	
	胡瓜ともやしのレストラン		胡瓜, もやし, にんじん, レモン	本和善糖	みりん, 淡口醤油	13.7 g		
						2.4 g		
13 (金)	お弁当日							プリン お茶
敬老の日								
16 (月)	ご飯			精白米		338 kcal	お月見クッキー	
	豚肉と白菜のうま煮	豚肉, 厚揚げ, 昆布, かつおぶし	白菜, にんじん, しめじ	春雨, 本和善糖, サラダ油	濃口醤油, みりん, 料理酒	15.5 g	お茶	
	星型ポテト			星型ポテト, サラダ油		8.4 g		
	味噌汁	わかめ, 味噌, 昆布, かつおぶし	大根			1.1 g		
18 (水)	ご飯			精白米		314 kcal	ミレービスケット	
	鮎の香辛パン粉焼き	鮎		マヨネーズ, パン粉	食塩, 料理酒, パセリ	17.1 g	スポーツドリンク	
	ほうれん草の白和え	豆腐	ほうれん草, にんじん	ごま油, 本和善糖, 白ごま	濃口醤油	7.5 g		
	せんべい汁風 (胃腸薬土料理)	鶏肉, 昆布, かつおぶし	ごぼう, にんじん, しめじ	鮎	淡口醤油, みりん, 料理酒, 食塩	1.2 g		
19 (木)	ソーキそば	豚肉, かまぼこ, 昆布, かつおぶし	玉ねぎ, しめじ, 青ねぎ	中華麺, 本和善糖	淡口醤油, みりん, 食塩	24.4 kcal	ハッピーターン	
	人參しりしり	豆腐	にんじん, 玉ねぎ	本和善糖, サラダ油	濃口醤油, みりん, 食塩	13.7 g	マシュマロ	
	バナナ		バナナ			4.3 g	オレンジジュース	
						1.6 g		
20 (金)	ご飯			精白米		393 kcal	雪の雫	
	チキン南蛮	鶏むね肉	玉ねぎ	片栗粉, サラダ油, 本和善糖, マヨネーズ	食塩, 濃口醤油, 米酢, パセリ	21.7 g	スポーツドリンク	
	小松菜とおじゃこのナムル	ちりめんじゃこ	小松菜, にんじん	本和善糖, ごま油	濃口醤油, 米酢	11.3 g		
	味噌汁	わかめ, 味噌, 昆布, かつおぶし		じゃが芋		1.5 g		
振替休日 (祝日の日)								
24 (火)	他人丼	豚肉, たまご, 昆布, かつおぶし	玉ねぎ, にんじん, 青ねぎ	精白米, 本和善糖, 片栗粉	濃口醤油, みりん, 料理酒, 食塩	35.5 kcal	ビスコ	
	ごぼうサラダ		ごぼう, 胡瓜, コーン		焙煎胡麻ドレッシング	16.6 g	ラムネ	
	ずまし汁	薄揚げ, 昆布, かつおぶし	白菜		淡口醤油, みりん, 食塩	7.1 g	スポーツドリンク	
						1.9 g		
25 (水)	ご飯			精白米		310 kcal	きな粉おはぎ	
	チンジャオロース風炒め	豚肉	ピーマン, にんじん, だけのこ	本和善糖, ごま油, 片栗粉	濃口醤油, 料理酒, 中華味, 生姜, にんにく	13.9 g	お茶	
	豆サラダ	大豆	コーン, 胡瓜, にんじん	マヨネーズ	食塩	7.9 g		
	中華スープ		チンゲン菜, 玉ねぎ	ごま油	中華味, 淡口醤油, 食塩	0.7 g		
26 (木)	ご飯			精白米		406 kcal	あんぱんまん煎餅	
	鶏肉と玉ねぎのパーベキュー焼き	鶏肉	玉ねぎ	本和善糖	ケチャップ, ウスターソース, とんかつソース, にんにく	17.3 g	ちよぼちよぼ	
	さつま芋のレモン煮		レモン	さつま芋, 本和善糖		12.7 g	スポーツドリンク	
	味噌汁	味噌, 昆布, かつおぶし	小松菜, しめじ			1.2 g		
27 (金)	ひじきご飯	ひじき, 薄揚げ, いんげん, 昆布, かつおぶし	にんじん	精白米, 本和善糖, サラダ油	濃口醤油, みりん, 料理酒	43.0 kcal	おにぎり煎餅	
	メンチカツ			サラダ油	とんかつソース	13.8 g	りんごジュース	
	のっぺい汁	昆布, かつおぶし	大根, 玉ねぎ, にんじん, 青ねぎ	里芋, 片栗粉	淡口醤油, みりん, 食塩	11.6 g		
						1.7 g		
30 (月)	ご飯			精白米		325 kcal	ココナッツサブレ	
	白身魚の野菜あんかけ	ホキ	玉ねぎ, にんじん, ピーマン	サラダ油, 片栗粉, 本和善糖	食塩, 料理酒, 淡口醤油, 米酢, ケチャップ, 中華味	13.5 g	フルーツラムネ	
	ポテトサラダ		にんじん, 胡瓜	じゃが芋, マヨネーズ	食塩	4.7 g	スポーツドリンク	
	ずまし汁	昆布, かつおぶし	ほうれん草, えのき		淡口醤油, みりん, 食塩	1.4 g		

※スプーン・フォークマークについて
給食で、スプーンやフォークが必要な献立の日(カレーライス、スパゲッティなど)には、日付の左側にスプーンとフォークのマークをつけてあります。忘れ物のないようにご家庭での準備にご協力お願い致します。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	355kcal	15.7g	9.9g	1.5g

[月間栄養価一覧表]

2024年 9月

予定献立

予定(3~5歳)

木の実幼稚園

日 曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g		
3 火	ご飯, 和風おろしハンバーグ, ほうれん草とツナのサラダ, 味噌汁	316.46	357	15.5	11.6	1.7		
4 水	ご飯, 筑前煮, ブロッコリーの味噌サラダ, すまし汁	348.51	324	15.4	7.9	1.2		
5 木	ロールパン, とんかつ, マカロニサラダ, にんじんポターージュ	275.66	329	11.1	14.8	1.9		
6 金	ご飯, 鯖のごまみそ焼き, 和風フライドポテト, 肉団子スープ	315.69	397	16.2	12.3	1.2		
9 月	ご飯, 豚肉となすの味噌炒め, かぼちゃマヨ焼き, コンソメスープ	342.20	329	13.7	9.0	1.2		
10 火	ご飯, 鯖の生姜煮, リヨネーズポテト, 味噌汁	299.12	384	15.8	14.9	1.8		
11 水	ご飯, 鶏肉とがんもの煮物, キャベツとわかめの酢の物, すまし汁	314.29	327	23.0	8.9	1.6		
12 木	ポバイカレー, コロッケ, 胡瓜ともやしのレモン和え	337.00	476	12.9	13.7	2.4		
17 火	ご飯, 豚肉と白菜のうま煮, 星型ポテト, 味噌汁	322.13	338	15.5	8.4	1.1		
18 水	ご飯, 鮭の香草パン粉焼き, ほうれん草の白和え せんべい汁風 (青森郷土料理)	283.93	314	17.1	7.5	1.2		
19 木	ソーキそば, 人参しりしり, バナナ	374.77	244	13.7	4.3	1.6		
20 金	ご飯, チキン南蛮, 小松菜とおじゃこのナムル, 味噌汁	329.67	393	21.7	11.3	1.5		
24 火	他人丼, ごぼうサラダ, すまし汁	408.52	355	16.6	7.1	1.9		
25 水	ご飯, チンジャオロース風炒め, 豆サラダ, 中華スープ	311.66	310	13.9	7.9	0.7		
26 木	ご飯, 鶏肉と玉ねぎのバーベキュー焼き, さつま芋のレモン煮, 味噌汁	339.35	406	17.3	12.7	1.2		
27 金	ひじきご飯, メンチカツ, のっぺい汁	309.21	430	13.8	11.6	1.7		
30 月	ご飯, 白身魚の野菜あんかけ, ポテトサラダ, すまし汁	358.66	325	13.5	4.7	1.4		
期間内の合計		5586.83	6038	266.7	168.6	25.3		
動物性脂質比率 46.68 %		一日あたりの平均		328.64	355	15.7	9.9	1.5
		基準値		0.00	380	14.3	10.6	1.0
		充足率		0.0	93.4	109.8	93.4	150.0