



# 9月予定献立表

※おやつのカッキーやカップケーキ等は  
塾理客こども園での手作りです

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
昼食			1	2	3	4
3時のおやつ			ごはん 味噌汁(キャベツ) 鶏肉のごまバター焼き ほうれん草の白和え	ごはん 味噌汁(かぼちゃ) スルルーの南蛮漬け 麩チャンプルー パイン	マージンごはん 味噌汁(山東菜) 豚肉のカレー風味焼き マッシュポテト トマト	豚たま丼 味噌汁(大根)
3時のおやつ			キウイ・昆布 ミルク	ちんびん ミルク	小魚・バナナ ミルク	おにぎり 🍙
昼食	6	7	8	9	10	11
3時のおやつ	ごはん 味噌汁(冬瓜) 豚肉のしょうが焼き モウイのサラダ	ごはん 味噌汁(ほうれん草) 鶏手羽元のさっぱり煮 白菜の和え物	ソーキそば 野菜炒め(パクチョイ) オレンジ	ごはん 冬瓜のすり流し 白身魚のくわ茶焼き パイパイりちー	ごはん コーンスープ ふんわりナゲット コールスローサラダ	弁当の日 🍱
3時のおやつ	もずくのヒラヤーチー ミルク	黒糖蒸パン(強力粉) ミルク	味噌おむすび 乱切りきゅうり お茶・麦茶	芋天ぷら ミルク	ごぼう パイナップル ミルク	おにぎり 🍙
昼食	13	14	15	16	17	18
3時のおやつ	ベジタブルカレー いんげんの和え物	親子丼 味噌汁(白菜) 白和え(ブロッコリー)	ごはん 味噌汁(玉ねぎ) さばのみそ煮 パイン ほうれん草と油揚げのお浸し	弁当会 🍱	お子様ランチ コンソメスープ エビフライ メロン ブロッコリーのサラダ	鶏とひじきの炊き込み御飯 豚汁(じゃが芋)
3時のおやつ	手づくりちんすこう オレンジ ミルク	酵母パン ミルク	マドレーヌ りんご ミルク	野菜てんぷら お茶	誕生日チーズケーキ メロン・牛乳	おにぎり 🍙
昼食	20	21	22	23	24	25
3時のおやつ	敬老の日 1.2.3	ごはん 味噌汁(チンゲンサイ) うさぎ型ハンバーグ れんこんと厚揚げの炒め煮	ごはん イナムドゥチ 人参チャンプルー 春雨の和え物	秋分の日 ひ	ごはん 味噌汁(えのき) さんまの蒲焼 きゅうりともやし和え物	マーボー丼 味噌汁
3時のおやつ		酵母パン。十五夜団子 ミルク	もちもちボールドーナツ ミルク		焼き芋 ミルク	おにぎり 🍙
昼食	27	28	29	30	今年の十五夜は9月21日です	
3時のおやつ	ハヤシライス(牛肉) 切干大根のサラダ キウイ	麦ごはん 味噌汁(豆腐) 鶏肉の竜田揚げ キャベツのソテー	ナポリタン キャベツのクリームスープ ヨーグルト バナナ	ごはん 味噌汁(大根) 鮭のグラタン風 かぼちゃサラダ	十五夜と言えば『ふちやぎ』 もち粉に水を加え、こねて蒸したも の に塩ゆでした小豆を まぶしたお餅です。 小豆 をつぶさずにまぶすのには災難避け 	
3時のおやつ	レバー。バナナ ミルク	蒸しパン 梨 牛乳	わかめおにぎり お茶	小魚。ぶどう ミルク		



# 給食だより9月号



日付	材 料 名		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 水	胚芽米、○胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、マーシ ン（もちきび）、小麦粉、○油、無塩バター、白 煎りごま、三温糖、すりごま（白）	鶏もも肉（皮なし）、豆腐、○卵、卵、とりささみ フレーク、○切れてるチーズ、○しらす干し（半乾 燥）、○加工乳、鶏ささ身	ほうれん草（冷凍・国産）、キャベツ、人参、○ ピーマン
02 木	胚芽米、○ちんぴんミックス、油、○油、小麦粉、 砂糖、片栗粉、新玄	スルルー（きびなご）、卵、ベーコン、車麩、○加 工乳、プリンセスウィンナー、キングフィレ（切り 身・骨皮なし）	栗かぼちゃ、キャベツ、太もやし、玉ねぎ、人参、 えのきたけ、にら、ねぎ、レモン果汁、◎バナナ
03 金	胚芽米、じゃがいも、マーシ ン（もちきび）、油、 マーガリン、○焼き芋	豚Bロース スライス、豆腐、エパミルク、○豆乳 （フルーツ味）	○梨、トマト、山東菜、人参、ねぎ、しょうが、に んにく
04 土	○さつまいも、胚芽米、砂糖、三温糖	豚Bロース スライス、卵、豆腐、○加工乳	もやし、玉ねぎ、大根、人参、いんげん（冷凍）、に んじん、レーズン、ピーマン、ねぎ
06 月	胚芽米、○小麦粉、○油、油、新玄	豚肩ロース（脂身つき）、○塩抜きもずく、○卵、 ○スライスハム（卵不使用）、かにかまぼこ、○ シーチキン、○加工乳、わかめ（乾）、豆腐	冬瓜、モーウイ、玉ねぎ、○人参、パプリカ （赤）、パプリカ（黄）、○キャベツ、人参、コー ン缶、○にら、ねぎ、しょうが
07 火	胚芽米、○強力粉、○粉黒糖、三温糖、新玄	鶏手羽元、○牛乳、豆腐、竹輪（無卵白）、○加工 乳、わかめ（乾）、鶏ささ身	白菜、ほうれん草、人参、水菜、ねぎ
08 水	沖縄そば麺（ゆで）、○胚芽米、○三温糖、油、三 温糖	ソーキ（カット）、棒かまぼこ（卵なし）、ベー コン、○シーチキン、○味付けのり、プリンセスウイ ンナー	キャベツ、パクチョイ、○きゅうり、コーン缶、ね ぎ、バナナ
09 木	胚芽米、○さつまいも、○てんぷら粉、○揚げ油、 マヨネーズ、パン粉、オリーブ油、油、片栗粉、新 玄	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、卵、○卵、 ベーコン、粉チーズ、○加工乳、プリンセスウイ ンナー	パパイア（干切り）、冬瓜、人参、ほうれん草（冷 凍・国産）、にら、ねぎ、にんにく、パセリ
10 金	胚芽米、油、片栗粉、押麦、マヨネーズ、砂糖、新 玄	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、鶏もも肉（皮なし）、○加 工乳、◎ヨーグルト60g	キャベツ、○パイナップル、クリームコーン缶、 コーン缶、玉ねぎ、にんじん、○オレンジ
11 土	胚芽米、じゃがいも、○食パン（8枚切り）卵不使 用、白煎りごま、油、砂糖、○グラニュー糖	豆腐、豚ひき肉、○牛乳、○卵、ツナ油漬缶、○豆 乳（フルーツ味）、わかめ（乾）	小松菜、りんご、玉ねぎ、人参、にんじん、しいた け、長ねぎ
13 月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○三温糖、 押麦、小麦粉	合ひき肉、○加工乳	玉ねぎ、○オレンジ、いんげん（冷凍）、人参、トマ ト、なす、◎バナナ
14 火	胚芽米、○小麦粉、○揚げ油、マヨネーズ、三温 糖、すりごま（白）	鶏もも肉（皮なし）、木綿豆腐、卵、○卵、○加工 乳、わかめ（乾）	ブロッコリー（冷凍）、玉ねぎ、○栗かぼちゃ、人 参、○なす、白菜、ほうれん草（冷凍・国産）、に んじん
15 水	胚芽米、○有塩バター、○小麦粉、○砂糖、押麦、 ○アーモンドプードル、砂糖、新玄	さば、○卵、油揚げ、○加工乳、わかめ（乾）、キ ングフィレ（切り身・骨皮なし）	ほうれん草（冷凍・国産）、○りんご、玉ねぎ、人 参、にんじん、ねぎ、しょうが
16 木	胚芽米、○サンドイッチ用食パン（卵不使用）、○無 塩バター、○小麦粉、○三温糖、片栗粉、砂糖、 油、三温糖、新玄、◎焼き芋	鶏もも肉（皮なし）、豆腐、グーヤー（豚うで 肉）、塩抜きもずく、○卵、○クリームチーズ、○ 加工乳	大根、きゅうり、山東菜、人参、レモン果汁
17 金	胚芽米、パン粉、揚げ油、小麦粉、マヨネーズ、タ ルタルソース、新玄、○ホットケーキ粉	エビ（21-25殻むき 無頭）、卵、ベーコン、シー チキン、○牛乳（県産 成分無調整）、◎豆乳（フ ルーツ味）、プリンセスウィンナー、キングフィレ	ブロッコリー（冷凍）、メロン、キャベツ、玉ね ぎ、コーン缶、人参
18 土	胚芽米、じゃがいも、砂糖	豆腐、グーヤー（豚うで肉）、鶏ひき肉、○加工乳	大根、オクラ、ささがきごぼう、切りこんにゃく、 にんじん、長ねぎ、干切り大根（乾）、干し椎茸、 ひじき
21 火	胚芽米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○グラ ニュー糖、マーシ ン（もちきび）、○油、ごま油	ハンバーグ（行事用）、厚揚げ、○牛乳、○卵、○加 工乳	れんこん、チンゲンサイ、にんじん、○栗かぼ ちゃ、人参
22 水	胚芽米、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○ 揚げ油、春雨、○三温糖、三温糖、油、ごま油、新 玄	○絹ごし豆腐、グーヤー（豚うで肉）、卵、カステ ラかまぼこ、豚3枚肉（皮なし）、ベーコン、スラ イスハム、○牛乳、○きな粉、○加工乳、◎棒チー ズ	人参、冬瓜、きゅうり、イナムトッチ用切りこんに ゃく、玉ねぎ、小松菜、にら、干し椎茸
24 金	胚芽米、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、新玄	さんま（開き・中骨なし）、○加工乳、わかめ （乾）、キングフィレ（切り身・骨皮なし）	きゅうり、太もやし、えのきたけ、ねぎ、○バナナ
25 土	沖縄そば麺（ゆで）、○胚芽米、油	豚バラ肉スライス、豚Bロース スライス、ちくわ （無卵白）、○しらす干し、○焼きのり、わかめ （乾）	キャベツ、白菜、人参、玉ねぎ、太もやし、ピー マン
27 月	胚芽米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、○三温 糖、マヨネーズ、○マーガリン、油、新玄	牛ロース薄切り、○保育乳（調理用）、○クリーム チーズ、○卵、スライスハム、○加工乳	玉ねぎ、きゅうり、人参、スライスマッシュルーム 水煮、干切り大根（乾）、しめじ
28 火	米、片栗粉、油、押麦、○白煎りごま、○黒煎り ごま、○チョコクリスピー、○コーンフレーク（フ レーン）、○無塩バター	鶏もも肉（皮なし）、豆腐、○牛乳（県産 成分無 調整）	キャベツ、コーン缶、えのきたけ、ほうれん草（冷 凍・国産）、○レーズン、人参、ねぎ、○バナナ、 しょうが
29 水	○胚芽米、スパゲティ（1.6mm）、じゃがいも、 マーガリン、油、三温糖	牛乳、ウィンナー、ベーコン、生クリーム、ヨー グルト60g	玉ねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、人参、ピー マン、スライスマッシュルーム水煮、バナナ
30 木	胚芽米、○ホットケーキ粉、○揚げ油、マヨネ ーズ、油、◎焼き芋	生鮭（切り身・骨無し）、○ウィンナー、豆腐、 卵、○保育乳（調理用）、保育乳（調理用）、生ク リーム、ビザ用チーズ、○卵、○豆乳（フルーツ	栗かぼちゃ、大根、玉ねぎ、ほうれん草（冷凍・国 産）、しめじ、コーン缶、いんげん（冷凍）、ねぎ

## 健康の大敵！「食塩」に注意しましょう

冷蔵・冷凍技術が普及する以前、「食塩」は、食品を腐敗から守り、人類を支えてくれた貴重な防腐剤でした。しかし、今はその役割はなくなり、困ったことに「高血圧」という病気が残ってしまいました。30代まではあまり気になりませんが、実は、生まれてから何気なく食べている食塩で、血圧は少しずつ上がり、将来の生活習慣病につながっています。子どもだけでなく、家族の健康のために、今日から「薄味」を心がけてみませんか？

### ★国際的な健康問題

- 1位 タバコ
- 2位 食塩
- 3位 肥満、不健康な食事  
運動不足

数ある健康問題の中で、「食塩」は、第3位の「肥満、不健康な食事、運動不足をたした問題」の大きさを上回り、単独で第2位となっています。このことから、食塩が私たちにもたらす健康被害の深刻さがわかります。

「生活習慣病予防のために世界全体がとるべき5つのアクション」（WHO,2011）より

### ★乳幼児期からの減塩の大切さ

生まれてから、長い間に食べた食塩が、加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼしています。食塩は1日に何gと考えるのではなく、生まれてから何g食べたのが重要です。離乳期が終わると、味付けが濃くなりがちですが、離乳期同様に「薄味」を心がけ、食塩が少なくても「おいしい！」と感じられる味覚を育てましょう。

### ★食塩の望ましい摂取量

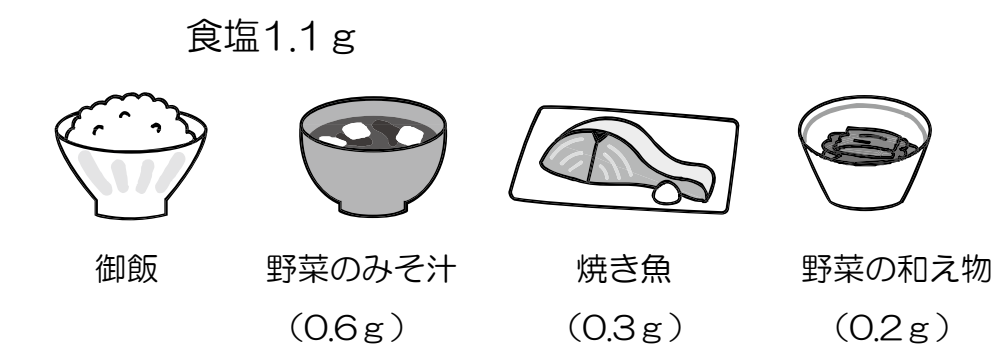
2020年に改正された「子どもの食塩摂取の目標量」は、右記の通り定められています。しかし、現実には、1～6歳児の食塩相当量の平均摂取量は5.2g。多くの子どもが食塩をとり過ぎています（令和元年国民健康・栄養調査）。

- 1～2歳児 3.0g 未満 / 日
- 3～5歳児 3.5g 未満 / 日

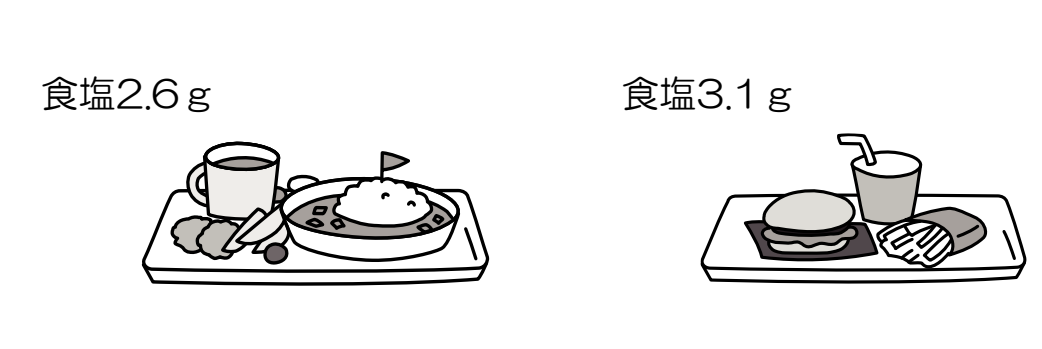
### ★給食と外食の塩分比較

主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい給食は、適正な食塩量でおいしく食べることができます。その一方で、外食は、キッズメニューであっても味が濃く、食塩がたくさん使われていることがあります。

#### 給食（3～5歳児の給食）



#### 外食（お子様セット）



### ★減塩のコツ

#### 1・食塩を多く含む加工食品の摂取には注意しましょう

#### 2・食材そのものの味が濃い、旬の食材を使いましょう

「旬の食材は調味料いらず」という言葉があるくらい、季節の食材はうま味も香りも豊かです。そのまま食べてもおいしい野菜は、あえて味付けをしないで味わいましょう。脂ののった旬の魚は、脂肪分のコクで薄味でもおいしく食べることができます。

#### 3・出汁を上手に活用しましょう

煮物や汁物の減塩では出汁を効かせるのがポイント。昆布やかつお節で出汁を取るのが理想ですが、市販の「だしパック」でも、食塩が入っていないものならOKです。いつも同じ出汁を使えば、子どもにとって食べ慣れた風味を感じながら、薄味で食べることができます。

#### パッケージの栄養成分をチェック

