

日にち	曜日	午前のおやつ	昼	午後のおやつ	主な材料
2	月	麦茶 せんべい	麦飯 ほっけの焼き魚 人参とトマトのサラダ みそ汁 果物	牛乳 ジャムサンド	ほっけ 人参 トマト 豆腐 もやし 玉ねぎ 小ねぎ かつおだし みそ 牛乳 食パン
3	火	牛乳 バナナ	麦飯 マーボー春雨 粉ふき芋 わかめスープ	牛乳 マヨコーントースト	春雨 豚肉 人参 長ねぎ 鶏ガラだし みそ 片栗粉 じゃがいも 青のり わかめ
4	水	牛乳 どうぶつビスケット	麦飯 あじの野菜あんかけ マカロニサラダ みそ汁	牛乳 野菜入りパンケーキ	あじ 玉ねぎ 人参 ビーマン パプリカ マカロニ きゅうり コーン 高野豆腐 小ねぎ
5	木	麦茶 チーズスティック	麦飯 鮭の香味焼き 大根の煮物 ブロッコリーとコーンの和え物 みそ汁	牛乳 バナナ	鮭 長ねぎ 大根 人参 かつおだし ブロッコリー コーン 豆腐 もやし 玉ねぎ
6	金	牛乳 小魚すなっく	麦飯 とりつくね 手作りふりかけ 小松菜ともやしの和え物 クリームシチュー	麦茶 にらちぢみ	鶏肉 豆腐 人参 長ねぎ ひじき ごま かつお節 小松菜 もやし じゃがいも
7	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯 鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 鶏ガラだし 片栗粉 お子様せんべい
9	月	麦茶 ウエハース	麦飯 さばの焼き魚 さつまいもサラダ きゅうりスティック みそ汁	牛乳 スティックパン	さば さつまいも 人参 コーン マヨネーズ きゅうり 豆腐 玉ねぎ 牛乳 食パン
10	火	牛乳 えだまめビスケット	麦飯 たらのムニエル かぼちゃの甘煮 春雨サラダ みそ汁	牛乳 スコーン	たら 小麦粉 バター かぼちゃ 春雨 きゅうり 人参 キャベツ 長ネギ 牛乳
11	水	牛乳 バナナ	麦飯 豚肉の生姜焼き もやしのナムル みそ汁	麦茶 トマトスパゲティ	豚肉 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり ごま キャベツ 長ねぎ スパゲティトマト
12	木	麦茶 いわしせんべい	とうもろこしのバター醤油ご飯 鶏肉のみそ焼き ほうれん草の中華和え すまし汁	牛乳 りんごサンド	白米 コーン バター 鶏肉 ほうれん草 もやし 人参 ごま わかめ 長ねぎ りんご
13	金	麦茶 トマトビスケット	麦飯 豆腐とさつまいもの煮物 キャベツのツナ和え みそ汁	牛乳 蒸しパン	豆腐 さつまいも キャベツ 小松菜 ツナ もやし 玉ねぎ みそ 牛乳 小麦粉
14	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯 豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 鶏ガラだし 片栗粉 お子様せんべい
16	月		敬老の日 		
17	火	麦茶 チーズスティック	ゆかりご飯 豆腐の野菜あんかけ キャベツときゅうりのサラダ みそ汁 果物	牛乳 ポテトボール	豆腐 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 長ねぎ みそ じゃがいも チーズ
18	水	麦茶 せんべい	お弁当の日	麦茶 麩ラスク	
19	木	麦茶 どうぶつビスケット	麦飯 炒り豆腐 小松菜とコーンの和え物 野菜スープ 果物	牛乳 きな粉トースト	豆腐 鶏肉 人参 長ねぎ 小松菜 もやし コーン じゃがいも 玉ねぎ 食パン きな粉
20	金	牛乳 バナナ	麦飯 豆腐の五日焼き 人参スティック 豆乳スープ 果物	麦茶 じゃーじゃーうどん	豆腐 鶏肉 人参 コーン 小ねぎ ひじき 片栗粉 さつまいも 玉ねぎ 豆乳 うどん
21	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯 鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 鶏ガラだし 片栗粉 お子様せんべい
23	月		振替休日 		
24	火	麦茶 ウエハース	麦飯 鶏肉のトマト煮 人参とブロッコリーのサラダ みそ汁	牛乳 かぼちゃパンケーキ	鶏肉 トマト 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 豆腐 もやし 長ねぎ 小麦粉 かぼちゃ
25	水	牛乳 バナナ	麦飯 納豆和え 人参とじゃがいもの煮物 みそ汁 果物	麦茶 みそやきおにぎり	納豆 ほうれん草 チーズ 人参 玉ねぎ じゃがいも 高野豆腐 キャベツ 小ねぎ
26	木	麦茶 えだまめビスケット	麦飯 鮭の焼き魚 人参のひじき和え かぼちゃサラダ みそ汁 果物	牛乳 スティックパン	鮭 人参 ひじき かぼちゃ チーズ 豆腐 玉ねぎ 長ねぎ みそ 牛乳 食パン
27	金		運動会 		
28	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯 豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 鶏ガラだし 片栗粉 お子様せんべい
30	月	麦茶 チーズスティック	麦飯 さんまの焼き魚 大根サラダ ブロッコリーとごま和え みそ汁	牛乳 マカロニきな粉	さんま 大根 人参 きゅうり ブロッコリー ごま 豆腐 もやし 長ネギ マカロニ

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・この献立表はぱくぱく期の目安の献立表です。保育園では給食食材一覧表を参考に、個々に合わせた給食を提供しますが、献立に使用している食材は家庭でも食べてみて下さい。



# きゅうしよくだより

令和6年8月28日 №6

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の陽ざしをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなりましたね。秋といえば、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋。散歩道や買い物先のスーパーで秋を見つけて楽しみましょう。

## いいこといっぱい! 地産地消

**地**は地元。 **産**は生産。 **消**は消費。

地元でとれた農産物や海産物を食べることを、地産地消と言います。

### 子どもにメリットを伝えよう

**安心・安全**  
作った人の顔が見えるから安心

**新鮮**  
地元でとれた食材なので新鮮

**旬**  
その土地に合った、栄養価の高い、「旬」の物が食べられる

**特産品**  
郷土の特産品や郷土料理を知る機会につながる

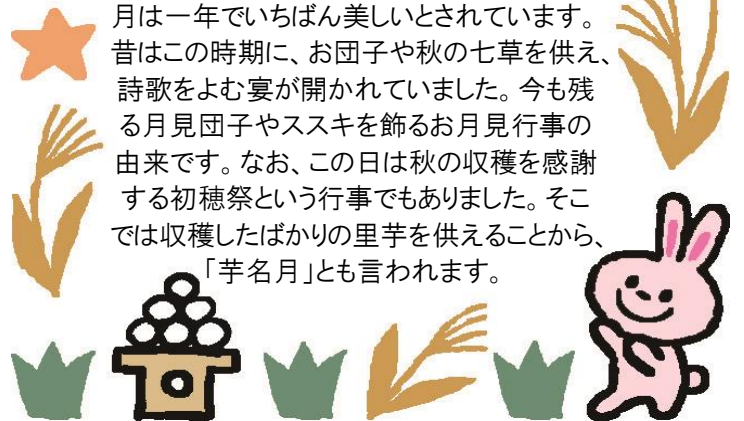
**環境**  
運ぶ距離が短いので、CO2排出量の削減などにつながる



## 十五夜

旧暦の8月15日(今の9月下旬)

の夜を「十五夜」と呼び、この頃の満月は一年でいちばん美しいとされています。昔はこの時期に、お団子や秋の七草を供え、詩歌をよむ宴が開かれていました。今も残る月見団子やススキを飾るお月見行事の由来です。なお、この日は秋の収穫を感謝する初穂祭という行事でもありました。そこでは収穫したばかりの里芋を供えることから、「芋名月」とも言われます。



## 大事な「おやつ」の栄養素

大人と違って、子どもにとってのおやつは、3回の食事では足りなかった栄養をとることが目的。まだ、消化・吸収機能が未発達なので、一度にたくさんの栄養をとれず、小分けにする必要があるからです。また、活動エネルギーのほかに、成長分のエネルギーも必要なため、「エネルギー補給のためのおやつ」という意味もあります。

### ●足りない栄養をおやつで

園であれば、昼食が和食のときは、おやつにピザトーストを出して、足りないカロリーや脂質をプラスするなど、1日を通して必要なエネルギー量と栄養素をとれるようにしています。

ご家庭でおやつを出すときも、お昼があっさりなら、おやつはやや栄養のある物などバランスを考えてみましょう。



忙しいときは、市販のおやつもOK。カロリーをとりすぎないように、スナックはお皿に適量だけのせたり、個包装の物を出したりしましょう。

### 昼食

ナポリタン・スープ



果物ゼリー+クラッカー



おやつは、カロリーは少なく、ビタミンをプラス

### 昼食

ソーメン



### おやつ

チーズおにぎり



おやつでは、カロリーやたんぱく質をプラス





# 9月献立表 かみかみ期

日にち	曜日	昼	午後のおやつ	主な材料
2	月	おかゆ ほっけの野菜あんかけ トマトのスープ	麦茶 パンがゆ	米 ほっけ 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉 トマト かぶ 食パン ミルク
3	火	おかゆ ささみポテト 人参スティック 玉ねぎのスープ	麦茶 バナナ	米 鶏ささみ じゃがいも かつおだし 青のり 人参 玉ねぎ なす バナナ
4	水	しらすがゆ マカロニ入りスープ	麦茶 麩のだし煮	米 しらす 人参 ピーマン かつおだし マカロニ 玉ねぎ キャベツ 麩 小松菜
5	木	鮭のせがゆ 紅白煮	麦茶 バナナ	米 鮭 ブロッコリー 玉ねぎ 大根 人参 かつおだし バナナ
6	金	おかゆ 鶏ささみのミルク煮 マッシュポテト	麦茶・人参スティック せんべい	米 鶏ささみ 玉ねぎ かぶ ミルク 片栗粉 じゃがいも 小松菜 人参
7	土	おかゆ しらすと野菜の旨煮	麦茶 せんべい	米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉 お子様せんべい
9	月	しらすがゆ 人参スティック さつまいもマッシュ	麦茶 パンがゆ	米 しらす 玉ねぎ かつおだし 人参 さつまいも きゅうり 食パン ミルク
10	火	納豆丼 かぼちやのポターージュ	麦茶 ウエハース	米 納豆 キャベツ 人参 かつおだし かぼちや かぶ ミルク ウエハース
11	水	ささみがゆ 人参のだし煮 玉ねぎのスープ	麦茶 煮込みスパゲティ	米 鶏ささみ キャベツ かつおだし 人参 玉ねぎ きゅうり スパゲティ トマト ツナ
12	木	あんかけ丼 紅白煮	麦茶 りんごパンがゆ	米 しらす ほうれん草 玉ねぎ かつおだし 片栗粉 大根 人参 食パン りんご
13	金	おかゆ 豆腐とさつまいもの煮物 小松菜のスープ	麦茶 チーズスティック	米 豆腐 さつまいも かつおだし 小松菜 キャベツ 玉ねぎ チーズスティック
14	土	おかゆ しらすと野菜の旨煮	麦茶 せんべい	米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉 お子様せんべい
16	月	敬老の日		
17	火	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ	麦茶 じゃがいもマッシュ	米 豆腐 人参 玉ねぎ かつおだし 片栗粉 大根 キャベツ じゃがいも ミルク
18	水	お弁当の日	麦茶 麩のミルク煮	
19	木	おかゆ ささみポテト 人参スティック 小松菜バナナ	麦茶 きな粉パンがゆ	米 鶏ささみ じゃがいも 玉ねぎ 人参 バナナ 小松菜 かつおだし 食パン きな粉
20	金	しらすがゆ 人参のだし煮 さつまいもの豆乳スープ	麦茶 煮込みうどん	米 しらす 玉ねぎ かつおだし 人参 さつまいも かぶ 豆乳 うどん
21	土	おかゆ しらすと野菜の旨煮	麦茶 せんべい	米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉 お子様せんべい
23	月	振替休日		
24	火	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ トマトのスープ	麦茶 かぼちやマッシュ	米 豆腐 人参 ブロッコリー かつおだし 片栗粉 トマト 玉ねぎ かぼちや
25	水	納豆丼 人参スティック じゃがいもマッシュ	麦茶 しらすがゆ	米 納豆 キャベツ かつおだし 人参 じゃがいも 玉ねぎ しらす
26	木	鮭のせがゆ かぼちやのポターージュ	麦茶 パンがゆ	米 鮭 玉ねぎ かつおだし かぼちや かぶ 食パン ミルク
27	金	運動会		
28	土	おかゆ しらすと野菜の旨煮	麦茶 せんべい	米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉 お子様せんべい
30	月	しらすがゆ 紅白煮	麦茶 マカロニきな粉のミルク煮	米 しらす ブロッコリー かつおだし 大根 人参 マカロニ きな粉 ミルク

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・この献立表はかみかみ期の目安の献立表です。保育園では給食食材一覧表を参考に、個々に合わせた給食を提供しますが、献立に使用している食材は家庭でも食べてみて下さい。



# きゅうしょくだより

令和6年8月28日 №6

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の陽ざしをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなりましたね。秋といえば、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋。散歩道や買い物先のスーパーで秋を見つけて楽しみましょう。

## いいこといっぱい! 地産地消

**地** は地元。 **産** は生産。 **消** は消費。

地元でとれた農産物や海産物を食べることを、地産地消と言います。

子どもにメリットを伝えよう

**安心・安全**  
作った人の顔が見えるから安心

**新鮮**  
地元でとれた食材なので新鮮

**旬**  
その土地に合った、栄養価の高い、「旬」の物が食べられる

**特産品**  
郷土の特産品や郷土料理を知る機会につながる

**環境**  
運ぶ距離が短いので、CO2排出量の削減などにつながる



## 十五夜

旧暦の8月15日(今の9月下旬)の夜を「十五夜」と呼び、この頃の満月は一年でいちばん美しいとされています。昔はこの時期に、お団子や秋の七草を供え、詩歌をよむ宴が開かれていました。今も残る月見団子やススキを飾るお月見行事の由来です。なお、この日は秋の収穫を感謝する初穂祭という行事でもありました。そこでは収穫したばかりの里芋を供えることから、「芋名月」とも言われます。



## 大事な「おやつ」の栄養素

大人と違って、子どもにとってのおやつは、3回の食事では足りなかった栄養をとることが目的。まだ、消化・吸収機能が未発達なので、一度にたくさんの栄養をとれず、小分けにする必要があるからです。また、活動エネルギーのほかに、成長分のエネルギーも必要なため、「エネルギー補給のためのおやつ」という意味もあります。

### ● 足りない栄養をおやつで

園であれば、昼食が和食のときは、おやつにピザトーストを出して、足りないカロリーや脂質をプラスするなど、1日を通して必要なエネルギー量と栄養素をとれるようにしています。

ご家庭でおやつを出すときも、お昼があっさりなら、おやつはやや栄養のある物などバランスを考えてみましょう。

昼食

ナポリタン・スープ



果物ゼリー+クラッカー



おやつは、カロリーは少なく、ビタミンをプラス

昼食

ソーメン



おやつ

チーズおにぎり



おやつでは、カロリーやタンパク質をプラス

忙しいときは、市販のおやつもOK。カロリーをとりすぎないように、スナックはお皿に適量だけのせたり、個包装の物を出したりしましょう。





日にち	曜日	昼	材料
2	月	トマトがゆ しらすの野菜あんかけ	米 トマト しらす 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉
3	火	おかゆ ささみポテト 人参のだし煮	米 鶏ささみ じゃがいも 玉ねぎ かつおだし 人参
4	水	しらすがゆ 玉ねぎのスープ	米 しらす キャベツ 小松菜 かつおだし 玉ねぎ
5	木	ブロッコリーのせがゆ しらすと野菜のだし煮	米 ブロッコリー 玉ねぎ かつおだし しらす 大根 片栗粉
6	金	おかゆ 鶏ささみのミルク煮 マッシュポテト	米 鶏ささみ かぶ ミルク 片栗粉 じゃがいも 小松菜 かつおだし
7	土	おかゆ しらすと野菜の旨煮	米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉
9	月	しらすがゆ さつまいもマッシュ	米 しらす 玉ねぎ かつおだし さつまいも 人参
10	火	納豆がゆ かぼちやのポターージュ	米 ひきわり納豆 キャベツ かつおだし かぼちや かぶ ミルク
11	水	ささみがゆ 人参のだし煮	米 鶏ささみ キャベツ かつおだし 人参 玉ねぎ
12	木	あんかけ丼 大根のだし煮	米 しらす ほうれん草 玉ねぎ かつおだし 片栗粉 大根
13	金	おかゆ 豆腐とさつまいもの煮物 小松菜のスープ	米 絹ごし豆腐 さつまいも かつおだし 小松菜 キャベツ 玉ねぎ
14	土	おかゆ しらすと野菜の旨煮	米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉
16	月	敬老の日	
17	火	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ キャベツのスープ	米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ かつおだし 片栗粉 キャベツ
18	水	お弁当の日	
19	木	おかゆ ささみポテト 小松菜バナナ	米 鶏ささみ じゃがいも 玉ねぎ かつおだし バナナ 小松菜
20	金	しらすがゆ さつまいもマッシュ	米 しらす 玉ねぎ 人参 かつおだし さつまいも かぶ
21	土	おかゆ しらすと野菜の旨煮	米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉
23	月	振替休日	
24	火	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ トマトのスープ	米 絹ごし豆腐 ブロッコリー かつおだし 片栗粉 トマト 玉ねぎ
25	水	納豆がゆ 人参のだし煮 じゃがいもマッシュ	米 ひきわり納豆 キャベツ かつおだし 人参 じゃがいも
26	木	しらすがゆ かぼちやのポターージュ	米 しらす 玉ねぎ かつおだし かぼちや かぶ
27	金	運動会	
28	土	おかゆ しらすと野菜の旨煮	米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉
30	月	しらすがゆ 紅白煮	米 しらす ブロッコリー かつおだし 大根 人参

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・この献立表はもぐもぐ期の目安の献立表です。保育園では給食食材一覧表を参考に、個々に合わせた給食を提供しますが、献立に使用している食材は家庭でも食べてみて下さい。



# きゅうしょくだより

令和6年8月28日 №6

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の陽ざしをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなりましたね。秋といえば、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋。散歩道や買い物先のスーパーで秋を見つけて楽しみましょう。

## いいこといっぱい! 地産地消

**地** は地元。 **産** は生産。 **消** は消費。

地元でとれた農産物や海産物を食べることを、地産地消と言います。

子どもにメリットを伝えよう

**安心・安全**  
作った人の顔が見えるから安心

**新鮮**  
地元でとれた食材なので新鮮

**旬**  
その土地に合った、栄養価の高い、「旬」の物が食べられる

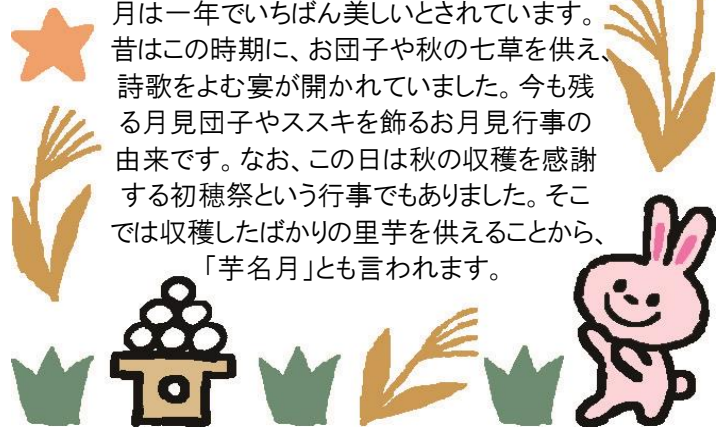
**特産品**  
郷土の特産品や郷土料理を知る機会につながる

**環境**  
運ぶ距離が短いので、CO2排出量の削減などにつながる



## 十五夜

旧暦の8月15日(今の9月下旬)の夜を「十五夜」と呼び、この頃の満月は一年でいちばん美しいとされています。昔はこの時期に、お団子や秋の七草を供え、詩歌をよむ宴が開かれていました。今も残る月見団子やススキを飾るお月見行事の由来です。なお、この日は秋の収穫を感謝する初穂祭という行事でもありました。そこでは収穫したばかりの里芋を供えることから、「芋名月」とも言われます。



## 大事な「おやつ」の栄養素

大人と違って、子どもにとってのおやつは、3回の食事では足りなかった栄養をとることが目的。まだ、消化・吸収機能が未発達なので、一度にたくさんの栄養をとれず、小分けにする必要があるからです。また、活動エネルギーのほかに、成長分のエネルギーも必要なため、「エネルギー補給のためのおやつ」という意味もあります。

### ●足りない栄養をおやつで

園であれば、昼食が和食のときは、おやつにピザトーストを出して、足りないカロリーや脂質をプラスするなど、1日を通して必要なエネルギー量と栄養素をとれるようにしています。

ご家庭でおやつを出すときも、お昼があっさりなら、おやつはやや栄養のある物などバランスを考えてみましょう。

#### 昼食

ナポリタン・スープ



果物ゼリー+クラッカー



おやつは、カロリーは少なく、ビタミンをプラス

#### 昼食

ソウメン



おやつ チーズおにぎり



おやつでは、カロリーやタンパク質をプラス

忙しいときは、市販のおやつもOK。カロリーをとりすぎないように、スナックはお皿に適量だけのせたり、個包装の物を出したりしましょう。

