



2024年度 南行徳せいわ保育園 9月給食だよ!



日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕はいつの間にか秋の気配が感じられるようになりました。この時期は季節の変わり目で一日の気温差が激しく、体調を崩してしまいがちです。秋といえば「食欲の秋」。規則正しい生活を心がけ、旬の野菜を満喫して残暑を乗り越えましょう!

季節の果物:リンゴについて

今年もリンゴが献立に入る季節となりました♪

リンゴは1歳半頃までの完了期までは加熱が必要とされている食材です。誤嚥のリスクを下げるためにも**加熱**をきちんと行うことが大切です。ご家庭で召し上がる際も、下記の点に気を付けましょう。

- ①1歳半頃までのお子様には**必ず加熱**をする。
- ②1歳半以降も、お子様の成長に合わせて加熱の有無・切り方等、調理方法を工夫する。
- ③お子様がきちんと飲み込めているか、観察する。

工夫をして安全に季節の果物を楽しみましょう☆

リンゴを「完了期までは加熱して提供する」ことについては平成28年3月に厚生労働省から出ている「教育・保育施設などにおける事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン～施設・事業者向け～」を基に記載しております。



! 防災意識を高めましょう

9月1日は防災の日です。



防災の日とは・・・

政府や地方公共団体など関係諸機関をはじめ多くの国民が、台風・豪雨・豪雪・洪水・高潮・地震・津波等の災害についての認識を深めること。災害への備えを充実強化することによって、被害を未然に防止・軽減することを目的として制定された防災啓発デーです。

9月1日の防災の日から1週間を「防災週間」としています。

参考:「防災の日」及び「防災週間」について: 防災情報のページ
★乳幼児のための非常用持ち出し袋★ - 内閣府

乳幼児がいる家庭では、次のようなものが非常時には必ず必要となります。**最低3日分**は用意しておきましょう!

- 紙おむつ
- 常備薬
- 履き替えの靴
- 毛布
- 着替え
- 体温計
- おやつ
- 赤ちゃんがいるならミルクと哺乳瓶など



その他、かさばらない玩具や折り紙など、子供が好きな遊び道具を入れておくと、避難所で役に立ちます♪

“旬”について



旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来の美味しさが味わえて、四季の違いを楽しむことができるのです♪

一番おいしい時期だからこそ好き嫌いをなくす機会にも◎きのこや芋類をはじめ、旬の食材を楽しみましょう!



給食室よ!

今年度は9月1日が日曜日のため、1ヶ月前倒して8月1日に防災食を食べました。

献立はご飯、サバの味噌煮、筑前煮、みかん缶です。先生達の心配をよそに、パクパク食べ進める子どもたち!

さくら組さんは使い慣れない使い捨てスプーンも上手に使い、エプロンなしでもほとんど服を汚さずに食べることができました🍌



★先月の人気メニュー★ 《じゃが芋の磯辺チーズ焼き》

【材料(子ども1人分)】

- じゃが芋 50g
- 片栗粉 6g
- 精製塩 0.05g
- 無調整豆乳 10g
- あおさ粉 0.1g
- ベビーチーズ 10g
- バター 1g

【作り方】

- ①芋は切って水にさらし、蒸すまたは茹でて熱いうちに潰す。片栗粉・塩・あおさ粉・豆乳(量は調整してください)を混ぜる
- ②耳たぶ程度の硬さになったら小さく角切りにしたチーズを加えて混ぜ、丸めて潰す。(1人2~3個。平たく成形すると火が通りやすくなります)
- ③熱したバターで②を焼く



エネルギー93kcal、タンパク質3.6g、脂質3.7g、炭水化物14.0g、食塩相当量0.3g

9月

日	月	メニュー	3色食品群			3色食品群以外の使用食材			1〜2歳児			3〜5歳児		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
1	日	ご飯 豆腐と野菜の煮物 鶏レバーの甘辛焼き みそ汁(焼ふ・ワカメ)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆	キャベツ・ワカメ・まねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・みりん・醤油・味料・酒・出し汁・醤油	牛乳	460 kcal 20.3 g 13.8 g 68.7 g	乳・小麦	563 kcal 24.8 g 15.9 g 86.0 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	
2	月	なすのナボリタン チンゲン菜のツナ和え スープ(人参・長ねぎ)	ご飯・スパゲティ・砂糖・油	ツナ・レタ・牛乳・鶏肉・冷蔵ペーパー・チーズ・Ca・Fe	コーン・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・だし汁・醤油・精製塩	牛乳	493 kcal 22.0 g 19.6 g 61.3 g	乳・小麦	613 kcal 27.1 g 23.9 g 77.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	
3	火	カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダ スープ(ほうれん草・しめじ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	牛乳・豚肉	オレンジ・かぼちゃ・さつまいろ・しめじ・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・人参・大根・白桃	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	467 kcal 16.2 g 14.4 g 75.0 g	乳・小麦	578 kcal 19.4 g 16.9 g 95.7 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	
4	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの蒲焼風 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁(ごま・なす) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつまいろ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタネ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	トマト・バナナ・バナナ・人参・白菜	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん・醤油・味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳	475 kcal 20.5 g 15.5 g 66.6 g	乳・小麦	589 kcal 25.2 g 18.4 g 84.4 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	
5	木	ご飯 鶏肉と生姜のさつまいろ煮 チンゲン菜人参のしらす和え みそ汁(ごぼろ・油揚げ)	ご飯・じゃが芋・バター・パン粉・マカロニ・砂糖・油	しらす干し・ツナ・レタ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	ごぼう・チンゲン菜・パセリ・玉ねぎ・人参・水菜・生姜	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳	503 kcal 22.8 g 19.2 g 64.1 g	乳・小麦	621 kcal 28.2 g 23.1 g 79.9 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	
6	金	●さつまいろにぎり 豚肉ときゅうりのごま炒め きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・ごま油・さつまいろ・砂糖・小麦粉・粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・しめじ・りんご・人参・舞茸	ベーキングパウダー・みりん・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	531 kcal 18.4 g 19.1 g 77.5 g	乳・小麦	659 kcal 22.1 g 23.1 g 97.9 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	
7	土	ご飯 鶏肉と和風ニール 鶏ささみ大根のとりみ煮 みそ汁(小松菜・ワカメ) ヨーグルト	ご飯・油・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	グリーンピース・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん・醤油・味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	510 kcal 26.8 g 16.3 g 68.8 g	乳・小麦	632 kcal 33.6 g 19.4 g 86.1 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	
8	日	ご飯 鶏肉のおかゆ揚げ 白菜と人参のおかゆ和え みそ汁(玉ねぎ・豆腐)	イチゴジャム・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉	おかゆ・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	トマト・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油	牛乳	487 kcal 19.9 g 18.2 g 66.6 g	乳・小麦	598 kcal 24.3 g 22.0 g 82.8 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	
9	月	肉みそ和えしんじょう 小松菜の信田煮 すまし汁(かぼちゃ・ごぼろ)	うどん・ご飯・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	インゲン・かぼちゃ・ごぼろ・ズッキーニ・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	ふりかけ・みりん・醤油・味料・酒・出し汁・醤油・精製塩・酢	牛乳	498 kcal 19.3 g 16.5 g 64.0 g	乳・小麦	576 kcal 23.6 g 19.7 g 80.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	
10	火	鶏ささみの甘辛井 豆腐ポトフサラダ みそ汁(ほうれん草・花ふ)	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・きな粉	パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん・醤油・味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩・ベーキングパウダー	牛乳	413 kcal 18.2 g 8.5 g 71.3 g	乳・小麦	498 kcal 22.0 g 8.9 g 89.0 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	
11	水	ご飯 カラスカレイの磯パン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつまいろ・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおきく・キャベツ・バナナ・りんご・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん・醤油・味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	529 kcal 18.7 g 16.8 g 81.7 g	乳・小麦	656 kcal 22.7 g 20.0 g 103.5 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	
12	木	納豆ごはん 鶏肉とチンゲン菜の中華炒め かぼちゃのコーンサラダ みそ汁(白菜・焼ふ)	ご飯・油・砂糖・小麦粉・片栗粉・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・納豆・味噌	かぼちゃ・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜・オレンジ	みりん・醤油・味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	503 kcal 21.0 g 16.5 g 73.8 g	乳・小麦	626 kcal 25.8 g 19.7 g 94.1 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	
13	金	ご飯 さつまいろコロッケ 小松菜人参のサラダ 小松菜みそ汁(豚肉・豆腐・キャベツ)	ご飯・ごま油・さつまいろ・パン粉・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・茹小豆	キャベツ・トマト・みかん・人参・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	546 kcal 17.7 g 18.7 g 83.0 g	乳・小麦	684 kcal 21.5 g 20.7 g 106.5 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	
14	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助老タラののおろしソース 鶏肉とかぼちゃの醤油炒め みそ汁(インゲン・ごぼろ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・りんご・ジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ステーキタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・みかん・人参・レーズン・人参・大根	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん・醤油・味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	480 kcal 19.1 g 14.5 g 73.3 g	乳・小麦	595 kcal 23.4 g 17.0 g 93.4 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	
15	日	ご飯 豆腐と野菜の煮物 鶏レバーの甘辛焼き みそ汁(焼ふ・ワカメ)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆	キャベツ・ワカメ・まねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・みりん・醤油・味料・酒・出し汁・醤油	牛乳	460 kcal 20.3 g 13.9 g 68.6 g	乳・小麦	563 kcal 24.8 g 15.9 g 86.0 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	

年齢	給食栄養目標量	エネルギー-kcal	たんぱく質-g	脂質-g	炭水化物-g	塩分-g
3〜5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未達	607	24.7	19.4	89.6	1.5
1〜2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未達	492	20.2	16.3	71.1	1.2

9月

日	月	メニュー	3色食品群			3色食品群以外の使用食材			1〜2歳児			3〜5歳児		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
16	月	なすのナボリタン チンゲン菜のツナ和え スープ(人参・長ねぎ)	ご飯・スパゲティ・砂糖・油	ツナ・レタ・牛乳・鶏肉・冷蔵ペーパー・チーズ・Ca・Fe	コーン・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・だし汁・醤油・精製塩	牛乳	497 kcal 22.1 g 19.6 g 69.2 g	乳・小麦	613 kcal 27.1 g 23.9 g 77.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	
17	火	●お月見カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダ スープ(ほうれん草・ぶなしめじ) アップルゼリー	ご飯・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	牛乳・豚肉	インゲン・かぼちゃ・きゅうり・ほうれん草・人参・レーズン・寒天・玉ねぎ・人参・大根・白桃	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	488 kcal 16.6 g 14.6 g 78.4 g	乳・小麦	602 kcal 19.8 g 17.1 g 79.1 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	
18	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの蒲焼風 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁(さつまいろ・なす) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつまいろ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタネ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	トマト・バナナ・バナナ・人参・白菜	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん・醤油・味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳	475 kcal 20.5 g 15.5 g 66.6 g	乳・小麦	589 kcal 25.2 g 18.4 g 84.4 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	
19	木	ご飯 鶏肉と生姜のさつまいろ煮 チンゲン菜と人参のしらす和え みそ汁(ごぼろ・油揚げ)	ご飯・じゃが芋・バター・パン粉・マカロニ・砂糖・油	しらす干し・ツナ・レタ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	ごぼう・チンゲン菜・パセリ・玉ねぎ・人参・水菜・生姜	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳	503 kcal 22.8 g 19.2 g 64.1 g	乳・小麦	621 kcal 28.2 g 23.1 g 79.9 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	
20	金	●さつまいろにぎり 豚肉ときゅうりのごま炒め きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・ごま油・さつまいろ・砂糖・小麦粉・粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・しめじ・りんご・人参	ベーキングパウダー・みりん・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	546 kcal 18.4 g 18.7 g 81.1 g	乳・小麦	678 kcal 22.7 g 22.3 g 102.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	
21	土	ご飯 鶏肉と和風ニール 鶏ささみ大根のとりみ煮 みそ汁(小松菜・ワカメ) ヨーグルト	ご飯・油・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	グリーンピース・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん・醤油・味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	511 kcal 26.8 g 16.4 g 68.8 g	乳・小麦	632 kcal 33.6 g 19.4 g 86.1 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	
22	日	ご飯 鶏肉のから揚げ 白菜と人参のおかゆ和え みそ汁(玉ねぎ・豆腐)	イチゴジャム・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おかゆ・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	トマト・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油	牛乳	482 kcal 19.9 g 18.2 g 66.4 g	乳・小麦	598 kcal 24.3 g 22.0 g 82.8 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	
23	月	肉みそ和えしんじょう 小松菜の信田煮 すまし汁(かぼちゃ・ごぼろ)	うどん・ご飯・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	インゲン・かぼちゃ・ごぼろ・ズッキーニ・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	ふりかけ・みりん・醤油・味料・酒・出し汁・醤油・精製塩・酢	牛乳	498 kcal 19.3 g 16.5 g 64.0 g	乳・小麦	576 kcal 23.6 g 19.7 g 80.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	
24	火	鶏ささみの甘辛井 豆腐ポトフサラダ みそ汁(ほうれん草・花ふ)	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・きな粉	パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん・醤油・味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩・ベーキングパウダー	牛乳	413 kcal 18.2 g 8.5 g 71.3 g	乳・小麦	498 kcal 22.0 g 8.9 g 89.0 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	
25	水	ご飯 カラスカレイの磯パン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) アップルゼリー	ご飯・さつまいろ・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおきく・キャベツ・バナナ・りんご・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん・醤油・味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	529 kcal 18.7 g 16.8 g 81.7 g	乳・小麦	656 kcal 22.7 g 20.0 g 103.5 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	
26	木	納豆ごはん 鶏肉とチンゲン菜の中華炒め かぼちゃのコーンサラダ みそ汁(白菜・焼ふ)	ご飯・油・砂糖・小麦粉・片栗粉・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・納豆・味噌	かぼちゃ・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜・オレンジ	みりん・醤油・味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	503 kcal 21.0 g 16.5 g 73.8 g	乳・小麦	626 kcal 25.8 g 19.7 g 94.1 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	
27	金	ご飯 さつまいろコロッケ 小松菜人参のサラダ 小松菜みそ汁(豚肉・豆腐・キャベツ)	ご飯・ごま油・さつまいろ・パン粉・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・茹小豆	キャベツ・トマト・みかん・人参・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	546 kcal 17.7 g 18.7 g 83.0 g	乳・小麦	684 kcal 21.5 g 20.7 g 106.5 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	
28	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助老タラののおろしソース 鶏肉とかぼちゃの醤油炒め みそ汁(インゲン・ごぼろ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・りんご・ジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ステーキタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・みかん・人参・レーズン・人参・大根	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん・醤油・味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	480 kcal 19.1 g 14.5 g 73.3 g	乳・小麦	595 kcal 23.4 g 17.0 g 93.4 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	
29	日	ご飯 豆腐と野菜の煮物 鶏レバーの甘辛焼き みそ汁(焼ふ・ワカメ)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆	キャベツ・ワカメ・まねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・みりん・醤油・味料・酒・出し汁・醤油	牛乳	460 kcal 20.3 g 13.9 g 68.6 g	乳・小麦	563 kcal 24.8 g 15.9 g 86.0 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分りやすくする為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。
 ※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りです。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認ください。
 ※都合により、献立を変更する場合がございます。
 ※1〜2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価にいたします。

ダイエイ(株) 広葉菜ボーダー 林業たい平製菓

風にたなびくスキと 丸い月が綺麗ですね〜

※お問い合わせ先: 02-26-22-1111

※お問い合わせ時間: 午前10時〜午後5時(土日祝日を除く)

※お問い合わせ先: 02-26-22-1111

※お問い合わせ時間: 午前10時〜午後5時(土日祝日を除く)