



# 2022年度 9月の献立表(1日~14日)



はつねほいくえん

日/曜	主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	延長 おやつ
			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	調味料		
01 (木)	ごはん	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	じゃが芋、砂糖 油、米 ホットケーキミックス	牛乳、卵 鶏ひき肉、凍豆腐 味噌、煮干し	バナナ、玉葱 茄子、人参 ピーマン ねぎ、干椎茸	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 バナナケーキ	牛乳 ビスケット
02 (金)	ごはん	魚のみそ煮 きゅうりとにんじんごま酢あえ えのきと豆腐のすまし汁	砂糖、米 鉄強化ウエハース クラッカー	牛乳、白身魚 木綿豆腐、赤味噌 煮干し、すりごま	胡瓜、えのき茸 人参、ねぎ 生姜、出し昆布	しょう油 酢、酒、塩	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	牛乳 カステラ
03 (土)	ごはん	豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	砂糖、米 ごま油 クッキー	牛乳、豚肉 味噌、油揚 煮干し	茄子、南瓜、玉葱 人参、ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)、ねぎ	しょう油	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 ドーナツ
05 (月)	ごはん	パプリカと鶏肉の南蛮漬け えのきだけのスープ	油、片栗粉 砂糖、上新粉、米 クラッカー	鶏肉もも 鉄強化固形ヨーグルト	玉葱、えのき茸 パプリカ(赤) パプリカ(黄) ピーマン、ねぎ	しょう油、酢 みりん、酒、塩	牛乳 固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 丸ボーロ
06 (火)	ごはん	ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまの ドレッシング	じゃが芋、油、米 ゴマドレッシング	牛乳、牛ひき肉 かに風味かまぼこ ピザチーズ スキムミルク	梨、玉葱 小松菜、人参 スイートコーン(ホール缶) グリーンピース(冷凍)	カレールウ	牛乳 牛乳 梨	牛乳 サブレ
07 (水)	ごはん	だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	小麦粉、油 砂糖、米 ビスケット	牛乳、鶏肉、味噌 煮干し、油揚 スキムミルク	白菜、大根、ねぎ 人参、ごぼう 干ひじき、出し昆布	しょう油	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 あられ
08 (木)	ごはん	ハヤシ汁 ひじきサラダ	小麦粉、砂糖 ごま油、米 せんべい	牛乳、牛肉 バター(有塩)	玉葱、キャベツ 胡瓜、人参、干ひじき トマトピューレ グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、酢 しょう油、塩 こしょう ウスターソース	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 かりんとう
09 (金)	★	月見うどん バナナ	乾めん(うどん) 白玉粉、砂糖 ビスケット(未満児)	牛乳、卵、鶏肉 絹ごし豆腐 かまぼこ、黄粉 煮干し	バナナ、人参 ほうれん草 出し昆布	しょう油 塩、酒	牛乳 牛乳 ビスケット(未満児) 豆腐入り白玉団子(以上児)	牛乳 クラッカー
10 (土)	ごはん	厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ	春雨、砂糖、油 片栗粉、米 ごま油 かりんとう	牛乳、厚揚げ 豚肉	玉葱、キャベツ、干若布 人参、チンゲンサイ さやいんげん、ねぎ たけのこ(ゆで)	しょう油 酢、塩	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 ウエハース
12 (月)	★	肉みそうどん バナナ	乾めん(うどん) 砂糖、油 サブレ	牛乳、卵 鶏ひき肉 赤味噌	バナナ、トマト 胡瓜、生姜 もやし		牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 あられ
13 (火)	パン	ポークビーンズ コーンスープ	じゃが芋、片栗粉 黒砂糖、砂糖 油、ロールパン	牛乳、黄粉 ゆで大豆、豚肉	玉葱、人参、パセリ グリーンピース(冷凍) スイートコーン(クリーム)	ケチャップ ウスターソース 塩	牛乳 牛乳 黒糖もち	牛乳 せんべい
14 (水)	ごはん	魚のみそ焼き レンコンの炒め煮 えのきと玉ねぎのすまし汁	油、砂糖、米 鉄強化ウエハース クラッカー	牛乳、白身魚 味噌、竹輪 煮干し、いりごま	玉葱、れんこん えのき茸、人参 ねぎ、出し昆布 さやいんげん	しょう油、酒 みりん、塩	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	牛乳 カステラ

## ~給食室からのお知らせ~

減塩 ※9月は減塩普及月間です!! ※減塩

子どもに減塩(薄味)がなぜ大切なのか知っていますか? 味に敏感な子どもの頃に濃い味に慣れてしまうと、薄味のものを受け入れることが難しくなってしまうからです。子どもは塩分を取り過ぎたからといって、すぐに高血圧や動脈硬化になることはありません。しかし、濃い味に慣れてしまうと塩分の取り過ぎに繋がるため、将来、生活習慣病になるリスクが高まるとされています。予防するためにも、子どもの頃から薄味(減塩)に慣れておくことが大切になります。

※20日(火)は、誕生会のため、主食はいりません。

## 《非常食の準備》

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



# 2022年度 9月の献立表(15日~30日)

はつねほいくえん

日/曜	主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	延長
			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	調味料	3時おやつ	おやつ
15 (木)	ごはん	いり卵豆腐 なすと玉ねぎのみそ汁	ホットケーキミックス 砂糖、油、米	牛乳、木綿豆腐 卵、鶏ひき肉 さつま揚げ、味噌 煮干し、油揚げ	玉葱、キャベツ バナナ、茄子 人参、ねぎ グリーンピース(冷凍)	しょう油	牛乳 牛乳 バナナケーキ	牛乳 ビスケット
16 (金)	パン	レバーボール 胡瓜もみ コーンとキャベツのスープ	油、小麦粉 ロールパン あられ	牛乳、鶏レバー 卵、ピーナッツ スキムミルク、味噌 おやついりこ	胡瓜、玉葱 キャベツ、人参 ピーマン、パセリ スイートコーン(ホール缶)	塩	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 カップケーキ
17 (土)	ごはん	肉じゃが あおさのみそ汁	じゃが芋 砂糖、油、米 クッキー	牛乳、豚肉 味噌、煮干し 木綿豆腐	玉葱、人参 さやいんげん あおさ	しょう油	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 ドーナツ
20 (火)	誕生会	カレー風味のたきこみごはん 鮭のから揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁、オレンジ	米、油 片栗粉、上新粉 ゼリー	鮭、煮干し まぐろ油漬 バター(有塩)	オレンジ、トマト、胡瓜 玉葱、エリンギ、ねぎ パプリカ(赤)、人参 出し昆布、干若布、パセリ	ケチャップ しょう油、酢 塩、カレー粉 こしょう	牛乳 ゼリー	牛乳 クッキー
21 (水)	ごはん	豚汁 切干大根サラダ	里芋、油、砂糖 ごま油、米 ビスケット	牛乳、木綿豆腐 豚肉、味噌 ロースハム	人参、胡瓜、白菜 大根、切干大根 ごぼう、ねぎ 出し昆布	酢、しょう油	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 あられ
22 (木)	パン	ボルシチ ツナサラダ	じゃが芋、油 砂糖、ロールパン せんべい	牛乳、牛肉 まぐろ油漬 エバミルク バター(有塩)	胡瓜、玉葱 人参、キャベツ	ケチャップ 酢、塩 こしょう	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 かりんとう
24 (土)	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	片栗粉、砂糖 油、ごま油、米 かりんとう	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、赤味噌	胡瓜、人参、玉葱 たけのこ(ゆで) レモン(絞汁) 生姜、ねぎ	しょう油、酒 ケチャップ、酢	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 ウエハース
26 (月)	ごはん	大豆入りキーマカレー コーンとかにかまのサラダ	油、砂糖、米	牛乳、合挽肉 ゆで大豆 かに風味かまぼこ 粉チーズ	梨、胡瓜 スイートコーン(ホール缶) 玉葱、人参	カレールウ ケチャップ 酢、塩	牛乳 牛乳 梨	牛乳 サブレ
27 (火)	ごはん	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ じゃが芋と油揚げのみそ汁	じゃが芋、油 片栗粉、砂糖、米 クラッカー	豚ヒレ、味噌 煮干し、油揚げ 鉄強化固形ヨーグルト	キャベツ、人参 ねぎ、しょうが	しょう油、酢	牛乳 固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 丸ボーロ
28 (水)	★	かやくうどん バナナ	乾めん(うどん) 油、砂糖 サブレ	牛乳、牛肉 油揚げ、かまぼこ 煮干し	バナナ、人参 ほうれん草 出し昆布	しょう油、塩	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 あられ
29 (木)	ごはん	白身魚のいそべ揚げ 和風サラダ 青梗菜とかまぼこの すまし汁	油、片栗粉 上新粉、米 おかき	牛乳、白身魚 プロセスチーズ かまぼこ、竹輪 煮干し、いりごま	キャベツ、胡瓜 チンゲンサイ 人参、出し昆布 干若布、あおのり	しょう油、酢 みりん、塩	牛乳 牛乳 おかき チーズ	牛乳 クッキー
30 (金)	パン	ハンバーグ 野菜のマリネ コーンスープ	片栗粉、パン粉 黒砂糖、油 ロールパン 砂糖	牛乳、合挽肉 卵、黄粉 スキムミルク いりごま	玉葱、人参、パセリ スイートコーン(クリーム) 胡瓜、キャベツ	ケチャップ ウスターソース 塩、酢 しょう油	牛乳 牛乳 黒糖もち	牛乳 せんべい

の部分及び10時のおやつは未満児さんのみの提供です。

※★マークの日は、麺の量を増やすため0、1、2歳の主食(パン)の提供はありません。

3・4・5歳については、通常通り弁当箱に主食を入れて持って来て下さい。

※独自献立の日には、日にちの欄にグレーで色を付けています。その他は、北九州市の献立の日になっています。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン				
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
以上児	基準量	400	15.0	12~18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	404	18.8	19.4	282	3	1.9	412	0.27	0.39	24
未満児	基準量	480	19.0	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	490	20.2	19.7	323	2.8	1.7	364	0.27	0.45	20

\*平均栄養価は行事食を含む

