

| 日<br>／<br>曜  | 献立名                                                         | 材 料 名                                    |                                        |                                                    | おやつ 3時                | 栄 養 価                                          |                                                      |
|--------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|              |                                                             | 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                                         |                       |                                                |                                                      |
| 01<br>／<br>水 | ごはん<br>鮭ときのこのマヨネーズ焼き<br>もやしと人参のごまサラダ<br>野菜スープ<br>オレンジ       | 精白米<br>マヨネーズ                             | 普通牛乳<br>チーズ<br>さけ<br>ロースハム             | しめじ<br>えのき<br>もやし<br>にんじん<br>こまつな たまねぎ<br>オレンジ     | 牛乳<br>海藻バー<br>チーズキャッチ | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>炭水化物<br>食物繊維<br>食塩相当量 | 547 Kcal<br>24.3g<br>20.5g<br>65.5g<br>2.8g<br>1.4g  |
| 02<br>／<br>木 | ごはん<br>鶏肉とごぼうのゴマみそ煮<br>大根と油揚げのすまし汁<br>バナナ                   | 精白米<br>いりごま<br>砂糖                        | 普通牛乳<br>チーズ<br>若鶏もも肉<br>淡色辛みそ<br>うす揚げ  | ごぼう<br>たまねぎ<br>しょうが<br>ねぎ にんじん<br>だいこん<br>バナナ      | 牛乳<br>★ピザトースト         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>炭水化物<br>食物繊維<br>食塩相当量 | 596 Kcal<br>23.5g<br>19.0g<br>81.3g<br>3.0g<br>1.8g  |
| ♥なかよし給食♥     |                                                             |                                          |                                        |                                                    |                       |                                                |                                                      |
| 03<br>／<br>金 | ごはん<br>すずきの煮つけ<br>小松菜とシメジおひたし<br>厚あげみそ汁<br>梨                | 精白米<br>砂糖                                | 普通牛乳<br>絹ごし豆腐<br>すずき<br>水煮ツナ缶詰<br>花かつお | こまつな<br>しめじ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>なし                  | 牛乳<br>シューアイス          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>炭水化物<br>食物繊維<br>食塩相当量 | 510 Kcal<br>24.3g<br>15.5g<br>66.4g<br>2.5g<br>2.3g  |
| ☆誕生日会メニュー☆   |                                                             |                                          |                                        |                                                    |                       |                                                |                                                      |
| 06<br>／<br>月 | ごはん<br>ミンチカレー<br>ピーズサラダ<br>フルーツミックス                         | 精白米<br>コーンフレーク<br>じゃがいも<br>調合油<br>マヨネーズ  | 普通牛乳<br>ヨーグルト<br>鶏ミンチ<br>大豆水煮<br>チーズ   | にんじん<br>たまねぎ<br>とうもろこし<br>えだまめ<br>キャベツ<br>みかん缶詰    | ★コーンフレークヨーグルト         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>炭水化物<br>食物繊維<br>食塩相当量 | 593 Kcal<br>17.7g<br>18.7g<br>87.0g<br>4.3g<br>2.5g  |
| 07<br>／<br>火 | なすのミートスパゲティ<br>野菜たっぷりスープ<br>カップヨーグルト                        | スパゲティ<br>調合油<br>薄力粉<br>ホットケーキミックス<br>砂糖  | 普通牛乳<br>脱脂粉乳<br>豚ミンチ<br>ヨーグルト<br>きな粉   | なす<br>たまねぎ<br>にんじん<br>しめじ<br>トマトピューレ               | 牛乳<br>★きな粉蒸しパン        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>炭水化物<br>食物繊維<br>食塩相当量 | 547 Kcal<br>23.5g<br>16.9g<br>76.8g<br>6.0g<br>1.0g  |
| ♥なかよし給食♥     |                                                             |                                          |                                        |                                                    |                       |                                                |                                                      |
| 08<br>／<br>水 | ごはん<br>れんこん肉詰めフライ<br>キャベツのソテー<br>小松菜みそ汁<br>バナナ              | 精白米<br>調合油                               | 普通牛乳<br>淡色辛みそ<br>ロースハム<br>厚揚げ          | キャベツ<br>にんじん<br>だいこん<br>ねぎ<br>バナナ                  | 牛乳<br>おやつ昆布<br>芋けんぴ   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>炭水化物<br>食物繊維<br>食塩相当量 | 545 Kcal<br>18.6g<br>16.6g<br>79.2g<br>3.2g<br>2.2g  |
| 09<br>／<br>木 | くりご飯<br>鯖のおろし煮<br>ブロッコリーのゴママヨ和え<br>玉ねぎとわかめのすまし汁<br>りんご      | 精白米<br>さつまいも<br>くり<br>いりごま<br>砂糖<br>片栗粉  | 普通牛乳<br>わかめ<br>さば<br>水煮ツナ缶詰            | だいこん<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>たまねぎ<br>りんご              | 牛乳<br>鉄分丸ぼうろ          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>炭水化物<br>食物繊維<br>食塩相当量 | 621 Kcal<br>22.4g<br>22.3g<br>81.1g<br>3.8g<br>2.2g  |
| 10<br>／<br>金 | ロールパン<br>煮込みハンバーグ<br>コンソメスープ<br>オレンジ                        | ロールパン<br>精白米                             | 普通牛乳<br>豚ミンチ<br>牛ミンチ                   | たまねぎ<br>にんじん<br>ブロッコリー<br>しめじ<br>キャベツ<br>オレンジ      | 牛乳<br>★たぬきおにぎり        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>炭水化物<br>食物繊維<br>食塩相当量 | 605 Kcal<br>21.9g<br>20.4g<br>82.6g<br>4.0g<br>2.2g  |
| 13<br>／<br>月 | ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>和風ポテサラ<br>春雨スープ<br>梨                  | 精白米<br>じゃがいも<br>マヨネーズ<br>はるさめ            | 普通牛乳<br>煮干し<br>若鶏もも肉<br>焼き豚            | バナナ<br>にんにく<br>マーマレード<br>とうもろこし<br>きゅうり にんじん<br>なし | 牛乳<br>煮干し<br>おにぎりせんべい | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>炭水化物<br>食物繊維<br>食塩相当量 | 623 Kcal<br>23.9g<br>20.8g<br>82.2g<br>2.0g<br>1.3g  |
| ♥なかよし給食♥     |                                                             |                                          |                                        |                                                    |                       |                                                |                                                      |
| 14<br>／<br>火 | じゃこわかめの炊き込みごはん<br>肉豆腐<br>野菜と麩のみそ汁<br>煮干し<br>バナナ             | ご飯<br>いりごま<br>しらたき<br>てんさい糖<br>お麩        | 普通牛乳<br>淡色辛みそ<br>わかめ<br>焼き豆腐<br>豚小間肉   | はくさい<br>えのき<br>にんじん<br>ねぎ<br>キャベツ<br>バナナ           | 牛乳<br>あんまん            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>炭水化物<br>食物繊維<br>食塩相当量 | 557 Kcal<br>26.3g<br>12.1g<br>193.9g<br>4.3g<br>2.0g |
| 15<br>／<br>水 | ごはん<br>青腦ふりかけ<br>チキンチーズフライ<br>もやしソテー<br>豆腐とねぎのすまし汁<br>ミニトマト | 精白米<br>いりごま<br>砂糖<br>調合油<br>観世ふ<br>有塩バター | 普通牛乳<br>絹ごし豆腐<br>かつお節<br>しらす           | あおのり<br>もやし<br>にんじん<br>こまつな<br>ねぎ<br>ミニトマト         | 牛乳<br>★麩ラスク           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>炭水化物<br>食物繊維<br>食塩相当量 | 591 Kcal<br>24.2g<br>21.3g<br>73.2g<br>2.6g<br>1.7g  |
| ♥なかよし給食♥     |                                                             |                                          |                                        |                                                    |                       |                                                |                                                      |
| 16<br>／<br>木 | ごはん<br>鰯の塩焼き<br>切干大根炒め煮<br>玉ねぎとわかめみそ汁<br>ゼリー                | 精白米<br>調合油<br>砂糖                         | 普通牛乳<br>淡色辛みそ<br>さば<br>さつま揚げ<br>わかめ    | 切干しだいこん<br>にんじん<br>たまねぎ                            | 牛乳<br>鉄分丸ぼうろ          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>炭水化物<br>食物繊維<br>食塩相当量 | 581 Kcal<br>21.7g<br>18.3g<br>81.6g<br>5.2g<br>1.8g  |
| 17<br>／<br>金 | ごはん<br>シーチキンふりかけ<br>チャンプル<br>わかめスープ<br>ミニトマト<br>ーロゼリー       | 精白米<br>調合油<br>砂糖                         | 普通牛乳<br>卵<br>水煮ツナ缶詰<br>木綿豆腐<br>豚小間肉    | にんじん<br>もやし<br>キャベツ<br>チンゲンサイ<br>ねぎ<br>ミニトマト       | 牛乳<br>きらすあげ           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>炭水化物<br>食物繊維<br>食塩相当量 | 703 Kcal<br>25.0g<br>29.1g<br>82.3g<br>1.7g<br>1.1g  |

| 日<br>／<br>曜  | 献立名                                                  | 材 料 名                                    |                                          |                                                   | おやつ<br>10時<br>3時            | 栄 養 価                                                                               |
|--------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                      | 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                                        |                             |                                                                                     |
| ♥なかよし給食♥     |                                                      |                                          |                                          |                                                   |                             |                                                                                     |
| 21<br>／<br>火 | ごはん<br>ポークチャップ<br>野菜スープ<br>りんご                       | 精白米<br>調合油<br>砂糖                         | 普通牛乳<br>豚小間肉                             | たまねぎ<br>にんじん<br>ぶなしめじ<br>トマトケチャップ<br>キャベツ<br>りんご  | 牛乳<br>★ぶどうゼリー<br>カルシウムウエハース | エネルギー 528 Kcal<br>たんぱく質 20.3g<br>脂 質 12.4g<br>炭水化物 83.5g<br>食物繊維 2.9g<br>食塩相当量 1.2g |
| 22<br>／<br>水 | ごはん<br>とり唐揚げの薬味ソースかけ<br>コールスロー<br>豆腐とわかめのみそ汁<br>ブルー  | 精白米<br>砂糖<br>片栗粉<br>調合油                  | 普通牛乳<br>淡色辛みそ<br>若鶏もも肉<br>ロースハム<br>絹ごし豆腐 | しょうが<br>ねぎ<br>キャベツ<br>にんじん だいこん<br>とうもろこし<br>ブルー  | ミロ<br>フレンチクラッカー             | エネルギー 601 Kcal<br>たんぱく質 21.5g<br>脂 質 18.6g<br>炭水化物 84.4g<br>食物繊維 2.0g<br>食塩相当量 1.5g |
| 24<br>／<br>金 | 食パン<br>スペイン風オムレツ<br>フライドポテト<br>トマトスープ<br>ーロゼリー       | 食パン<br>調合油<br>じゃがいも<br>精白米<br>いりごま<br>砂糖 | 普通牛乳<br>しらす<br>卵<br>ロースハム<br>チーズ         | たまねぎ<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>トマト<br>キャベツ             | 牛乳<br>★しらすおにぎり              | エネルギー 623 Kcal<br>たんぱく質 23.3g<br>脂 質 21.2g<br>炭水化物 82.8g<br>食物繊維 3.5g<br>食塩相当量 2.8g |
| ♥なかよし給食♥     |                                                      |                                          |                                          |                                                   |                             |                                                                                     |
| 27<br>／<br>月 | ひじきごはん<br>鯖の西京焼き<br>小松菜の梅かつお和え<br>油揚げとわかめのみそ汁<br>バナナ | 精白米<br>砂糖<br>三温糖                         | 普通牛乳<br>花かつお<br>うす揚げ<br>さわら<br>白みそ       | 乾ひじき<br>にんじん<br>こまつな<br>梅肉<br>バナナ                 | 牛乳<br>おはぎ                   | エネルギー 583 Kcal<br>たんぱく質 25.0g<br>脂 質 14.6g<br>炭水化物 85.7g<br>食物繊維 3.7g<br>食塩相当量 1.8g |
| 28<br>／<br>火 | ごはん<br>つくねの照り焼き<br>春雨サラダ<br>具沢山ポタージュ<br>りんご          | 精白米<br>砂糖<br>はるさめ<br>マヨネーズ<br>マカロニ       | 普通牛乳<br>鶏ミンチ<br>脱脂粉乳                     | にんじん<br>きゅうり<br>乾ひじき<br>ブロッコリー<br>たまねぎ<br>りんご     | 牛乳<br>源氏パイ                  | エネルギー 631 Kcal<br>たんぱく質 19.2g<br>脂 質 24.8g<br>炭水化物 78.0g<br>食物繊維 2.1g<br>食塩相当量 1.1g |
| 29<br>／<br>水 | 中華丼<br>さつまいもレモン煮<br>わかめスープ<br>カップヨーグルト               | 精白米<br>砂糖<br>片栗粉<br>ごま油<br>さつまいも         | 普通牛乳<br>卵<br>豚小間肉<br>カットわかめ<br>ヨーグルト     | はくさい<br>にんじん<br>たまねぎ<br>チンゲンサイ<br>水煮たけのこ<br>生しいたけ | 牛乳<br>★メロンパンクッキー            | エネルギー 571 Kcal<br>たんぱく質 22.1g<br>脂 質 15.2g<br>炭水化物 84.1g<br>食物繊維 2.2g<br>食塩相当量 1.3g |
| ♥なかよし給食♥     |                                                      |                                          |                                          |                                                   |                             |                                                                                     |
| 30<br>／<br>木 | ごはん<br>カレーコロッケ<br>ささみのボン酢和え<br>なすのみそ汁<br>バナナ         | 精白米<br>ホットケーキミックス<br>砂糖                  | 普通牛乳<br>卵<br>若鶏ささ身<br>油揚げ<br>淡色辛みそ       | もやし<br>にんじん<br>こまつな<br>なす<br>バナナ                  | 牛乳<br>★野菜蒸しパン               | エネルギー 530 Kcal<br>たんぱく質 20.4g<br>脂 質 11.9g<br>炭水化物 84.4g<br>食物繊維 2.7g<br>食塩相当量 1.9g |

♥なかよし給食・アレルギー対応なく、全園児に同じ献立が提供できる給食  
 \*★は手作りおやつ  
 \*お米は福井県産コシヒカリを使用しています。  
 \*献立は都合により変更することがありますご了承ください。

〈月平均値〉  
 炭水化物 85.8 g  
 カルシウム 345 mg  
 鉄 2.4 mg  
 食物繊維 3.2 g  
 食塩相当量 1.7 g



来月10月からママランチが再開します。  
 よろしくお祈いします。



### 🍚新米の季節です🍚

9月に入り、秋が近づいてきました。秋といえば、実りの秋！  
 里山ほのか学園では普段はコシヒカリを使用しておりますが、華越前の新米が穫れるこの季節はおいしい新米を子どもたちにいち早く味わってほしいと思い、華越前を提供します🍚  
 華越前は9月上旬から提供予定です🍚

### 🍚お米の魅力🍚

ごはんは味が淡泊でおかずによく合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、小麦などの粉からできているパンや麺類と違って、粒のままで摂取するため、ゆっくりと消化・吸収されていきます。そのため、腹もちがよいとされています。しかも、お米には血や筋肉など身体形成に必要なたんぱく質の他にもビタミン・ミネラルも多く含まれています。つまりお米はとても栄養バランスの良い食べ物なのです。