

9月 予定献立表

2022年8月29日
横浜ナーサリー
給食センター

日	曜日	昼食		午後おやつ	
				補食	
1	木	ごはん しょうが焼き かぼちゃの煮物 みそ汁	米 豚肉、しょうが、玉ねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ 白菜、小ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ	マカロニ安倍川 牛乳 りんご	マカロニ、バター、砂糖 きな粉 牛乳 りんご
2	金	ごはん マーボー豆腐 きゅうりの浅漬け 清汁 バナナ	米 木綿豆腐、豚ひき、しょうが、人参、ねぎ、にら、しょうゆ、みそ、片栗粉、ごま油 きゅうり、塩 玉ねぎ、チンゲンサイ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 バナナ	フライドポテト 牛乳 おにぎり	じゃがいも、塩、青のり 油 牛乳 米、わかめふりかけ、ごま
3	土	焼きそば 小松菜の煮びたし みそ汁 バナナ 牛乳	焼きそば、豚肉、酒、きゃべつ、玉ねぎ、ピーマン、人参、ソース、しょうゆ、塩、油 小松菜、油揚げ、しょうゆ、砂糖、かつおぶし 生揚げ、玉ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ バナナ 牛乳	お菓子 ウエハース 牛乳	お菓子 ウエハース 牛乳
4	日				
5	月	ごはん 鶏肉の甘辛煮 マッシュポテト みそ汁 バナナ	米 鶏肉、しょうゆ、砂糖、しょうが、片栗粉 さつまいも、牛乳、チーズ、砂糖、塩 木綿豆腐、玉ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ バナナ	お菓子 牛乳 おにぎり	お菓子 牛乳 米、わかめふりかけ、ごま
6	火	二色ごはん 磯煮 清汁 牛乳	米、鶏ひき、しょうが、しょうゆ、砂糖、卵 油揚げ、人参、ひじき、大豆、しょうゆ、砂糖、油 切干大根、ねぎ、こんぶ、かつおぶし、しょうゆ、塩 牛乳	フルーツパフェ 牛乳 おにぎり	バナナ、みかん缶 クリーム、砂糖、コーンフレーク 牛乳 米、ゆかり
7	水	ごはん 鶏肉のバターしょうゆ焼き 春雨サラダ スープ なし	米 鶏肉、酒、しょうゆ、バター 春雨、きゅうり、人参、ハム、わかめ、しょうゆ、酢、砂糖、油 玉ねぎ、ほうれん草、塩、鶏がら なし	ツナサンド 牛乳 バナナ	ロールパン、ツナ マヨネーズ 牛乳 バナナ
8	木	ごはん 和風ハンバーグ(大根おろし) きゃべつのおひたし みそ汁 バナナ、牛乳	米 豚ひき、玉ねぎ、しそ、卵、パン粉、塩、油、大根、砂糖、しょうゆ、片栗粉 きゃべつ、きゅうり、しょうゆ、塩 油揚げ、玉ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ バナナ、牛乳	ぶどうゼリー クラッカー おにぎり	ぶどうゼリー クラッカー 米、ごま、塩
9	金	バターロール 鮭のムニエル チンゲンサイの炒め スープ りんご、牛乳	バターロール 鮭、塩、小麦粉、油、チーズ、牛乳 チンゲンサイ、人参、しょうゆ、油 白菜、玉ねぎ、とりがら、塩 りんご、牛乳	おにぎり 煮干し なし	米、わかめふりかけ、ごま のり 煮干し なし
10	土	ごはん 酢豚 粉ふきいも スープ 牛乳	米 豚肉、しょうが、乾しいたけ、たけのこ、人参、玉ねぎ、パイン缶 ピーマン、しょうゆ、ケチャップ、砂糖、片栗粉、油 じゃがいも、青のり、塩 卵、玉ねぎ、鶏がら、塩、片栗粉 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
11	日				
12	月	ごはん 磯辺炒め 煮豆 春雨スープ なし	米 豚肉、酒、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、しょうゆ、砂糖、のり、青のり、油 大正金時、砂糖、塩 小ねぎ、春雨、ベーコン、鶏がら、塩 なし	ドーナッツ 牛乳 ぶどうゼリー	ドーナッツ 牛乳 ぶどうゼリー
13	火	ごはん 磯焼き 和え物 みそ汁 牛乳	米 卵、鶏ひき、玉ねぎ、人参、ひじき、砂糖、しょうゆ、塩、油 もやし、パプリカ、酢、しょうゆ、砂糖、油 豆腐、玉ねぎ、えのき、こんぶ、煮干し、みそ 牛乳	ヨーグルト和え おにぎり	ヨーグルト、桃缶 バナナ 米、ゆかり
14	水	シーチキンごはん 豆腐の中華煮 きゅうりの酢の物 清汁 りんご	米、ツナ缶、酒、砂糖、しょうゆ 豚肉、にんにく、人参、ねぎ、白菜、たけのこ、木綿豆腐 かつおぶし、砂糖、塩、しょうゆ、片栗粉、ごま油 きゅうり、わかめ、酢、しょうゆ、砂糖、塩 油揚げ、玉ねぎ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 りんご	ふラスク 牛乳 なし	ふ、バター、油 グラニュー糖 牛乳 なし
15	木	ロールパン タンドリーチキン キャベツの炒め コーンスープ バナナ	ロールパン 鶏肉、にんにく、玉ねぎ、しょうゆ、砂糖、塩、カレー粉、ヨーグルト、油 きゃべつ、人参、塩、油 コーンクリーム缶、玉ねぎ、小麦粉、バター、牛乳、鶏がら、塩 バナナ	クラッカーサンド 牛乳 おにぎり	クラッカー、クリームチーズ いちごジャム 牛乳 米、ごま、塩
16	金	ごはん 沖縄風天ぷら おひたし 清汁 なし	米 めかじき、塩、しょうゆ、酒、にら、小麦粉、卵、油 人参、小松菜、しょうゆ 白菜、ねぎ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 なし	お菓子 ウエハース 牛乳 バナナ	お菓子 ウエハース 牛乳 バナナ
17	土	カレーミートソースパゲティ きゃべつの中中華サラダ スープ バナナ、牛乳	スパゲティ、豚ひき、人参、玉ねぎ、トマト缶、ソース、塩、鶏がら コーンスターチ、油 きゃべつ、きゅうり、ごま油、砂糖、酢、しょうゆ 鶏肉、玉ねぎ、セロリ、塩、鶏がら、油 バナナ、牛乳	焼き芋 牛乳	さつまいも 牛乳
18	日				
19	月				

20	火	ごはん 肉じゃが 納豆和え 清汁 牛乳	米 じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき、豚肉、グリーンピース缶、しょうゆ、砂糖 みりん、塩、油 納豆、ほうれん草、きゅうり、しょうゆ、かつおぶし ふ、ねぎ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 牛乳	バナナケーキ 牛乳 おにぎり	ホットケーキミックス、バナナ 牛乳、卵、砂糖、バター 牛乳 米、ゆかり
21	水	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 大根の和え物 みそ汁 なし おにぎり(ひまわり)	米 鮭、塩、小麦粉、油、マヨネーズ、コーンクリーム缶、粉チーズ 大根、きゅうり、しょうゆ、砂糖 生揚げ、玉ねぎ、煮干し、こんぶ、みそ なし 米、のり、梅干し、かつおぶし、しょうゆ	アップルポテト 牛乳 おにぎり	さつまいも、りんご 砂糖、バター 牛乳 米、わかめふりかけ、ごま
22	木	バターロール キッシュ トマト スープ バナナ、牛乳	バターロール 卵、人参、玉ねぎ、ほうれん草、クリーム、ピザチーズ、塩、油、ケチャップ トマト 鶏肉、玉ねぎ、塩、鶏がら バナナ、牛乳	おにぎり カミカミこんぶ なし	米、のり、ゆかり カミカミこんぶ なし
23	金				
24	土	ドライカレー ポテトサラダ スープ 牛乳	米、豚ひき、大豆、人参、玉ねぎ、ピーマン、りんご、カレー粉、しょうゆ、ソース 塩、とりがら、コーンスターチ、にんにく、油 じゃがいも、きゅうり、ハム、人参、マヨネーズ、砂糖、酢 きゃべつ、玉ねぎ、鶏がら、塩 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
25	日				
26	月	ごはん ポークチャップ かぼちゃの煮物 みそ汁 りんご	米 豚肉、にんにく、玉ねぎ、ケチャップ、しょうゆ、油 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ 玉ねぎ、ほうれん草、こんぶ、煮干し、みそ りんご	さつまいも蒸しパン 牛乳 ぶどうゼリー	小麦粉、ベーキングパウダー 豆乳、砂糖、さつまいも、油 牛乳 ぶどうゼリー
27	火	磯ごはん 鶏のからあげ ナムル 清汁 バナナ	米、ひじき、人参、油揚げ、かつおぶし、砂糖、しょうゆ 鶏肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、小麦粉、片栗粉、油 小松菜、もやし、ごま油、しょうゆ、ごま 豆腐、小ねぎ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 バナナ	お菓子 ウエハース 牛乳 なし	お菓子 ウエハース 牛乳 なし
28	水	ロールパン ミートローフ キャベツの炒め スープ なし、牛乳	ロールパン 豚ひき、人参、玉ねぎ、ピーマン、チーズ、パン粉、豆乳、塩、油、ケチャップ、トマト缶 きゃべつ、人参、塩、油 玉ねぎ、えのき、鶏がら、塩 なし、牛乳	アップルゼリー クラッカー おにぎり	アップルゼリー クラッカー 米、ゆかり
29	木	ハヤシライス サラダ スープ かき	米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、バター、小麦粉、鶏がら、ソース ケチャップ、塩、油 レタス、きゅうり、コーン缶、油、砂糖、酢、塩 玉ねぎ、小松菜、塩、鶏がら かき	メロンパン風トースト 牛乳 おにぎり	食パン、バター、小麦粉 砂糖 牛乳 米、わかめふりかけ、ごま
30	金	赤飯 ぶりの照り焼き 大根の和え物 みそ汁 牛乳	米、もち米、あずき、塩、ごま ぶり、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、油 大根、きゅうり、しょうゆ、砂糖 ふ、玉ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ 牛乳	クリームドーナツ 牛乳 りんご	ドーナツ、クリーム、砂糖 みかん缶 牛乳 りんご

☆乳児・午前おやつ

月曜日：牛乳	木曜日：牛乳
火曜日：クラッカー、麦茶	金曜日：ヨーグルトドリンク
水曜日：ヨーグルト、麦茶	土曜日：野菜とりんごのジュース
	9/3(土)：乳酸菌飲料
	9/17(土)：乳酸菌飲料

☆9月の予定給与栄養量(1人1日当たり)☆

	乳児	幼児
エネルギー	505kcal	551kcal
たんぱく質	19.8g	21.6g
脂質	16.1g	18.0g
カルシウム	307mg	279mg
鉄分	2.2mg	2.0mg
塩分	1.4g	1.7g

- ・献立は仕入れの都合により、変更することがあります。
- ・昼食、補食に麦茶がつきます。
- ・午後おやつ時、飲み物がなしの時に麦茶がつきます。

食物せんいで快便・快調(腸)!

よく「快食、快眠、快便」が健康のひけつといわれます。「快便」とは朝ごはんを食べた後、毎日きちんと気持ちよくうんちが出ることです。そのためには、うんちのもととなる食物せんいを食べ物からしっかりとることが大切です。食物せんいはうんちをつくるだけでなく、下に示すような、体にとってもよいはたらきをします。

◆便秘の予防、腸を健康に保つ!




食物せんいが足りないと、うんちが出にくくなります。食物せんいはうんちの量を増やし、腸を健康な状態に保ってくれます。

◆太りすぎや糖尿病を予防する!



食物せんいはおなかをいっぱいにしてくれ、食べすぎを防ぎます。また糖の吸収も穏やかになり、糖尿病の予防にも役立ちます。

◆血液ドロドロを予防してくれる!



食物せんいがコレステロールの吸収を妨げ、体の外に排出されやすくします。そのため血中のコレステロール量を下げることがあります。

日本の伝統「まごはやさしい」

ま	ご	は	や	さ	し	い
						

日本伝統の食べ物には食物せんいが多く含まれます。また玄米や麦ご飯にも多く含まれています。魚には食物せんいはありませんが、同じように血液ドロドロを防いでくれる体によいあぶらがたくさん含まれています。

くり



秋の味覚を代表するくりは、縄文時代の遺跡からも数多く出土しているように、昔から日本で食されていました。9~10月が一番多く出回ります。農林水産省の資料では樹木になるものを「果実」としており、くりは果実に分類されます。文部科学省の食品成分表では、くりは「果実類」ではなく、「種実類(ナッツ類)」に分類されます。ただし、くりは種実類にしては脂質がとて少なく、ヘルシーなのが特徴です。ビタミンCも多く含んでいます。くりご飯や甘露煮、モンブランといろいろな食べ方でおいしくいただける食材です。