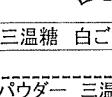
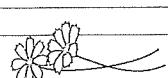


2023年9月 献立表

日にち	お昼	材料	おやつ	材料	
1 15 金	1)カレーライス 15)カレーライス ひじきサラダ お麸とわかめのスープ わかめそば ちくわの磯辺揚げ いんげんとウインナーのマヨ和え	災害時に備え、市販のレトルトカレー、α化米を提供します。 かぜ～にじ→レトルトあんぱんまんぱんカレー ほし・たいよう→レトルトはちみつカレー 米 もち麦 豚肩ロース にんにく しょうが じゃがいも 人参 玉葱 濃口醤油 塩 三温糖 小麦粉 なたね油 中濃ソース カレールウ ひじき 人参 きゅうり コーン 三温糖 濃口醤油 マヨネーズ 白煎り胡麻 小町麩 わかめ 濃口醤油 塩 大麦麩※ 鶏もも肉 わかめ 大根 ねぎ 人参 ほうれん草 濃口醤油 塩 本みりん ちくわ 薄力粉 あおさ 油 さやいんげん ウィンナー 人参 つきこんにやく 白煎り胡麻 マヨネーズ	1~15)海苔おにぎり 1)ライスクッキー 15)かりかりいりこ 15)牛乳	米 塩 焼き海苔	 
29			どら焼き りんご 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 三温糖 本みりん なたね油 こしあん 皮付きで提供します	
2 16 土 30	焼肉丼 プロッコリーの中華和え 舞茸と玉葱の味噌汁	米 豚肩ロース にんにく しょうが 玉葱 人参 こねぎ 三温糖 濃口醤油 なたね油 片栗粉 本みりん 清酒 プロッコリー 人参 三温糖 白煎り胡麻 ごま油 濃口醤油 りんご酢 まいたけ 玉葱 人参 みそ	ホットケーキ 巨峰	小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 なたね油	
4 月	ねばねばうどん 中華風蒸し鶏	うどん ひきわり納豆 濃口醤油 清酒 本みりん オクラ なめこ ねぎ 三温糖 のり 鶏もも肉 しょうが 濃口醤油 清酒 本みりん りんご酢 ごま油 ねぎ ごま	コーンおにぎり デラウェア	米 コーン 有塩バター 塩	
5 19 火	ごはん 海苔の佃煮 いわしのパン粉焼き 小松菜ともやしのごま和え 豚汁	米 海苔 濃口醤油 清酒 本みりん 三温糖 いわし マヨネーズ パン粉 なたね油 小松菜 もやし 人参 三温糖 濃口醤油 白煎り胡麻 豚ばら 人参 大根 ねぎ つきこんにやく みそ	かぼちゃペーストサンド 梨 牛乳	食パン(乳・卵なし) 西洋かぼちゃ 有塩バター 三温糖	
6 20 水	ロールパン キッシュ風オムレツ プロッコリー 大豆とトマトのサラダ 南瓜スープ	ロールパン(卵なし) 鶏卵 生クリーム 牛乳 ベーコン ほうれん草 玉葱 塩 ケチャップ ピザ用チーズ プロッコリー 大豆 トマト きゅうり コーン 玉葱 三温糖 なたね油 りんご酢 塩 西洋かぼちゃ 玉葱 塩	6)栗ごはんおにぎり 20)おはぎ 巨峰 牛乳	米 もち米 栗 塩 米 もち米 きな粉 三温糖 塩 スパゲッティ 玉葱 ベーコン 人参 ぶなしめじ ひじき 有塩バター 濃口醤油 塩 なたね油	
7 21 木	ごはん タンドリーチキン 里芋の含め煮 大根とツナのサラダ さつま芋と玉葱の味噌汁	米 鶏もも肉 にんにく 塩 三温糖 濃口醤油 カレー粉 ブレンショーグルト ケチャップ 里芋 人参 さつま揚げ 三温糖 濃口醤油 本みりん 大根 きゅうり 人参 ツナ りんご酢 三温糖 なたね油 塩 さつま芋 玉葱 みそ	ひじきとベーコンのパスタ りんご	スパゲッティ 玉葱 ベーコン 人参 ぶなしめじ ひじき 有塩バター 濃口醤油 塩 なたね油	
8 22 金	マーボー丼 ピーマンの塩昆布和え わかめとえのきのスープ	米 もち麦 緹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ 玉葱 人参 ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく 濃口醤油 塩 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま油 ピーマン 人参 ごま油 塩昆布 わかめ えのきだけ 塩 濃口醤油	青海苔揚げポテト デラウェア 牛乳	じゃがいも 片栗粉 塩 あおさ 油	
9 土	ナポリタン さつま芋サラダ 白菜のすまし汁	スパゲッティ ウィンナー 玉葱 人参 ピーマン トマトケチャップ 三温糖 塩 バルメザンチーズ さつま芋 三温糖 人参 きゅうり マヨネーズ 塩 白菜 玉葱 人参 濃口醤油 塩	ツナおにぎり 梨	米 ツナ 玉葱 人参 塩 鶏がら	
11 25 月	ごはん 豚肉と春雨のさっぱり炒め 青梗菜のおかか和え けんちん汁	米 豚肩ロース 白菜 ぶなしめじ ねぎ 玉葱 にんにく 人参 春雨 三温糖 塩 濃口醤油 りんご酢 ごま油 鶏がら 青梗菜 もやし 人参 かつお節 三温糖 濃口醤油 鶏もも肉 里芋 ごぼう 玉葱 大根 人参 濃口醤油 塩	シュガーラスク 巨峰 牛乳	食パン(乳・卵なし) 有塩バター 三温糖	
12 26 火	ごはん かじきのムニエル(タルタルソースかけ) れんこんのきんぴら フレンチサラダ(みかん) 厚揚げと長ねぎの味噌汁	米 めかじき 塩 薄力粉 なたね油 玉葱 マヨネーズ 三温糖 れんこん 人参 なたね油 清酒 本みりん 三温糖 濃口醤油 ごま油 白ごま キャベツ きゅうり みかん 玉葱 りんご酢 なたね油 塩 三温糖 厚揚げ 人参 ねぎ みそ	舞茸おにぎり りんご	米 三温糖 塩 鶏もも肉 舞茸 濃口醤油	
13 27 水	ごはん ニラレバ炒め 白菜の納豆和え かぶのスープ	米 豚肩ロース 豚レバー しょうが にんにく 清酒 本みりん 片栗粉 にら 鶏がら 玉葱 人参 もやし なたね油 三温糖 ごま油 濃口醤油 塩 ひきわり納豆 白菜 もやし 人参 濃口醤油 三温糖 かつお節 かぶ かぶの葉 塩	開口笑 デラウェア ミルクココア	薄力粉 ベーキングパウダー 三温糖 白ごま なたね油 牛乳 牛乳 ココア 三温糖	
14 28 木	ごはん 鮭の葱味噌焼き かぼちゃの甘煮 胡瓜とささみの中華和え 小松菜と油揚げのすまし汁	米 鮭 みそ ねぎ 三温糖 清酒 本みりん 西洋かぼちゃ 三温糖 濃口醤油 鮭ささみ肉 きゅうり しらたき 三温糖 白煎り胡麻 りんご酢 濃口醤油 油揚げ 小松菜 玉葱 濃口醤油 塩	豆乳くず餅 梨	片栗粉 豆乳 三温糖 きな粉 黒蜜 	

※食材の仕入れ状況や外気温の変化などにより、献立は変更される事がありますので、ご了承ください。

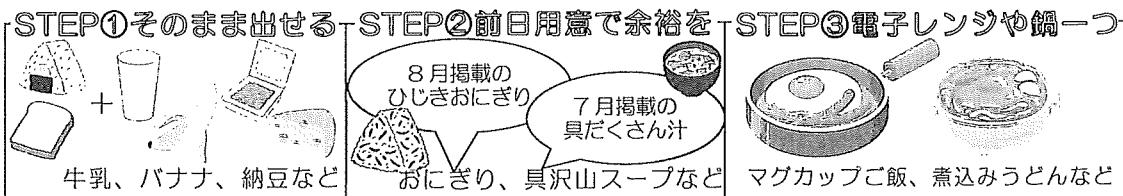
※わかめそばに使用される麺には、そば粉は入っていません。原材料は小麦、大麦、塩です。見た目や食感がそばに似ているため、便宜上そばと表記しています。

3歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB₁	ビタミンB₂	ビタミンC	食塩相当量	3歳未満児は左記の8割です
目標量	550	20.6	15.3	247	2.4	205	0.30	0.34	22	1.5	
9月	518	17.1	14.2	141	2.2	441	0.25	0.33	24	1.5	

きゅうしょくだより

あさ
はなし
朝ごはんのお話 ~第3弾~
バランスの良い食事を手軽に作ってみましょう!

管理栄養士 倉島



朝ごはんを食べる理由の一つとして、「血糖コントロール」があります。血糖値は、急激に上昇・下降すると身体に負担がかかります。朝食を食べず、いきなり昼食をドカッと食べると、血糖値が急上昇します。その血糖値を下げようとしてインスリンが大量に放出され続けることが繰り返されると、次第にインスリンが効きにくくなり、糖尿病の原因にもなります。血糖値がゆるやかに上昇・下降をする為には、一日の食事を3食に分け、音の波形のように血糖値を一定の間隔で上げ下げ出来るようにしましょう。

非常食の準備、できていますか？ 9月1日は災害時給食です！

地震や火災など、災害は突然やってくる為、非常食の備えは大切です。しかし、非常食の備えをしていても、いつの間にか賞味期限が切れていることもあります。

そこで、非常食や保存食をローリングストック（災害時用の備蓄食品を多めにストックしておき、普段の料理で使用するたびに補充）しておくことをオススメします！非常食を普段から食べ慣れておくと、災害時も安心できますね。

乾パン 普段はジャムやバターを塗るだけでも美味しいです。硬くて食べられない場合は、牛乳や果物缶のシロップに浸すと美味しく食べられます。

切干大根 災害時は、野菜が不足しがちです。切干大根は、生の大根100gの2倍以上の食物繊維を摂取することができます。ポリ袋に少量の水、切干大根を入れ、30分程度置いて軟らかくなったら、ハサミで食べやすい大きさにカットします。ツナ缶、マヨネーズを入れ、揉み込んだらサラダの完成です。

大麦麺ってなんだろう？

29日（金）のわかめそばに使用する麺は、大麦と小麦が原料の大麦麺です。

大麦は、食物繊維を多く含み、その含有量は白米の約10倍になります。一般には穀物が含む食物繊維は、不溶性（便通を良くするなど）の割合が高く、水溶性（血糖コレスチロールの低下、血糖値の改善など）が低いのですが、大麦の場合、両方をバランス良く含んでいます（詳しくは日麦のホームページをご覧ください）。

おひがん
9月20～26日は秋のお彼岸です

お盆はご先祖様をおうちに招くのに対し、お彼岸はご先祖様のお墓へ出向き、お掃除などをする期間のことです。お盆同様、精進料理やおはぎを食べる習慣が多いようです。みんなは何味のおはぎが好きかな？厨房さんへおはなしに来てね。