



日付	献立名	材料名			おやつ	午前 午後 補食	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				乳児	幼児
1・15 (水)	おぎいごはん みぞしる(じゃがいも・えのき) さかなのかれーむにえる(みにとまとぞえ) きゃべつのごまさらだ ぎゅうにゅう(幼児のみ)	ビスコ・精白米・押麦・じゃが芋・薄力粉・調合油・上白糖・ごま・片栗粉	カジキ・牛乳・煮干しだし・味噌・きな粉・スキムミルク	えのき・ミニトマト・キャベツ・きゅうり	ぎゅうにゅう びすこ おちゃ すきむもち おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	458 18.3 11.5 0.9	540 25 13.1 1.2	kcal g g g
2・16 (木)	16日 おべんどうデー♪ ごーんごはん はんぼーぐ(ぶろっごーぞえ) さつまいもさうだ ぎゅうにゅう	せんべい・精白米・片栗粉・調合油・上白糖・さつまいも・マヨドレ	牛乳・バター・鶏肉・ヨーグルト	コーン・パセリ・玉ねぎ・ブロッコリー・きゅうり・梨	おちゃ あんぱんまんせんべい おちゃ ほしたべよ・なし おちゃ びすこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	482 15.4 13.5 1	574 20.5 17.5 1.4	kcal g g g
3・17 (金)	ひやしちゅうか あげなす ぼなな	ビスケット・中華麺・上白糖・ごま油・調合油・精白米・ごま	牛乳・ハム・鰹節・チーズ	きゅうり・もやし・トマト・なす・バナナ	ぎゅうにゅう まりー おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) おかかちーずやきおにぎり おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	486 15.3 11.5 1.8	617 19.6 14.1 1.9	kcal g g g
4・18 (土)	おぎいごはん すましじる(たまねぎ・にんじん・ふ) さかなのみぞに のりしおぼてと ぎゅうにゅう	ウエハース・精白米・押麦・上白糖・じゃが芋・調合油・ビスケット	さば・牛乳・鰹だし・麩・味噌・チーズ	玉ねぎ・人参・しょうが・青のり	おちゃ まんなうえふあー おちゃ ちーず・まりー おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480 18.1 17.7 1.1	576 23.7 21.8 1.4	kcal g g g
6 (月)	おぎいごはん みぞしる(なす・しめじ) あつあげすた おれんじ	精白米・押麦・調合油・上白糖・片栗粉・ホットケーキミックス	牛乳・チーズ・味噌・厚揚げ・豚肉	なす・しめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン・干ししいたけ・オレンジ	おちゃ ちーず ぎゅうにゅう みぞむしぼん おちゃ うえはーす	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488 17.2 15.5 1.4	568 19.2 15.4 1.6	kcal g g g
7 (火)	おぎいごはん すましじる(ほうれんそう・にんじん) さかなのねぎみぞやき なすのどぼろいため ぎゅうにゅう(幼児のみ)	ビスケット・精白米・押麦・薄力粉・調合油・上白糖・ごま油・片栗粉	カジキ・牛乳・鰹だし・味噌・鶏肉・ヨーグルト	ほうれん草・人参・ねぎ・なす・玉ねぎ・バナナ・みかん缶	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ おちゃ ふるーつよーぐると おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492 19.6 15.6 1.3	568 19.2 15.4 1.5	kcal g g g
8・22 (水)	ひやしきつねうどん かぼちゃのあまになし	リッツ・うどん・上白糖・精白米	牛乳・鶏肉・かまぼこ・油揚げ・鰹だし・バター	ほうれん草・ねぎ・かぼちゃ・梨・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ	ぎゅうにゅう りつ おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) けちやぶびらふ おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	438 17.2 10.2 1.4	523 21.6 11.2 1.7	kcal g g g
9・30 (木)	おぎいごはん みぞしる(だいこん・あぶらあげ) さかなのふらい(きゃべつ・みにとまとぞえ) とうがんのどぼろに	せんべい・精白米・押麦・薄力粉・パン粉・上白糖・片栗粉	さわら・牛乳・煮干しだし・味噌・油揚げ・鶏肉・鰹だし・麩・バター	大根・パセリ・キャベツ・ミニトマト・冬瓜・人参・青のり	おちゃ あんぱんまんせんべい ぎゅうにゅう すなふ おちゃ くらっかー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489 19.4 17.7 1.4	597 26.2 23.1 1.6	kcal g g g
10・24 (金)	おぎいごはん どらいかれー たたききゅうり おれんじ	せんべい・精白米・押麦・調合油・上白糖・ごま油・ごま	牛乳・豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ・しょうが・きゅうり・オレンジ・りんご・りんごジュース・レモン・寒天	おちゃ ぱりんこ ぎゅうにゅう りんごせりー おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	502 14.8 15.6 1.2	600 19.2 18.1 1.5	kcal g g g
11・25 (土)	おぎいごはん みぞしる(たまねぎ・ふ) さかなのちーずやき じゃがいもきんぴら ぎゅうにゅう	ウエハース・精白米・押麦・マヨドレ・じゃが芋・調合油・上白糖・ビスケット	鮭・牛乳・煮干しだし・味噌・麩・チーズ	玉ねぎ・パセリ・人参	おちゃ まんなうえふあー おちゃ ちーず・まりー おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	437 19.7 14.1 1.3	508 25.8 15.7 1.5	kcal g g g
13・27 (月)	おぎいごはん すましじる(とうがん・にんじん・ふ) さかなのさいきょうやき はるさめのすのもの	ビスコ・精白米・押麦・上白糖・春雨・食パン・ホットケーキミックス	鮭・牛乳・鰹だし・麩・味噌・バター	冬瓜・人参・きゅうり・レモン	おちゃ びすこ ぎゅうにゅう めろんらすく おちゃ うえはーす	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490 18 12.6 1.1	592 25.4 14.6 1.4	kcal g g g
14・28 (火)	さんどいっち やさいすーぶ(おくろ・たまねぎ・にんじん) ふらいどぼてと なし ぎゅうにゅう(幼児のみ)	せんべい・マヨドレ・食パン・いちごジャム・じゃが芋・調合油・精白米・ごま油	牛乳・ハム・チーズ・豚肉	きゅうり・オクラ・玉ねぎ・人参・パセリ・梨・干しいたけ	ぎゅうにゅう ほしたべよ おちゃ ちゅうかおこわ おちゃ びすこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	508 13.5 19.4 1.5	646 18.1 23.6 1.6	kcal g g g

2021年 9月分 とこちゃん 給食予定献立表

日付	献立名	材料名			おやつ	午前 午後 補食	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			乳児		幼児	
21 (火)	むぎいごはん すましじる(ほうれんそう・にんじん) さかなのねぎみそやき なすのどぼろいため	ビスケット・精 白米・押麦・薄 力粉・調合油・ 上白糖・ごま 油・片栗粉	カジキ・牛乳・ 鰹だし・味噌・ 鶏肉・きなこ	ほうれん草・人 参・ねぎ・な す・玉ねぎ	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) きなこおにぎり おちゃ せんべい	おつきみ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	526 19.4 14.5 1.2	641 26.1 16.5 1.4	kcal g g g
29 (水)	しおやきそば ちゅうかさーぶ(わかめ・ねぎ・えのき) あつあげのあまからやき ぼなな	せんべい・中華 麺・調合油・ご ま油・ごま・片 栗粉・上白糖・ 精白米・さつま 芋	牛乳・豚肉・厚 揚げ	キャベツ・人 参・玉ねぎ・ ピーマン・わか め・ねぎ・えの き・バナナ	ぎゅうにゅう ほしたべよ おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) さつまいもごはん おちゃ せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507 14.9 14.2 1.2	607 18.5 18.2 1.3	kcal g g g

※献立は予告なく変更する場合があります

* 9月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	カルシウム	鉄分	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
1～2歳児	485kcal	17.2g	14.5g	2.8g	195mg	1.9mg	106μg	0.24mg	0.29mg	18mg	1.4g
3～5歳児	584kcal	22.5g	17.2g	3.7g	217mg	2.1mg	141μg	0.28mg	0.34mg	25mg	1.6g

まだまだ暑いですが、、**だる**～～～い人はいませんか？

🍁 “秋バテ”ご存じですか？ 🍃



夏バテかなあ...

夏の暑い時期を何とか乗り越え、少し涼しくなってきたころに、なんとなく元気がない、だるい、疲れが抜けない、食欲がない...そんな症状が出ることで

秋バテの原因は...?

冷たいものを食べたり飲んだりしすぎることで起こる「内臓冷えタイプ」と冷房の効いた室内と外気温との温度差のために疲れやだるさがでる「冷房冷えタイプ」があります。

暑さは乗り切れても、冷えによって自律神経のバランスが乱れて秋口まで不調が続いてしまう【秋バテ】を感じている人も増えています。

夏バテ気味の体に気温の変化、朝夕と日中の温度差、台風等による気圧の変化など初秋の不安定な気候が重なると、体調をくずしやすくなるようですね。

秋バテチェック

- 疲れやすく体がだるい
- やる気がでない
- 食欲がない
- 朝すっきり起きれない
- 風邪をひきやすい
- 口やのどが渇く
- 寝汗をよくかく



体温が1度下がると...

- ① 免疫力低下 → 風邪や病気にかかりやすく、治りにくくなる
- ② 基礎代謝低下 → 同じ食生活をしていても、体重が増えやすくなる
- ③ 体内酵素の働きが低下 → 栄養の消化だけでなく、エネルギー生産力も低下する

🍎 秋を元気に過ごすためのポイント 🍎

【運動】



ウォーキングなどの有酸素運動は、血流を良くし疲労物質の排出を促すため、疲労回復に効果的です。

【食事】

冷たいものは控え、スープなど体を温めるものを選びましょう。体を温める根菜類や体調を整えるビタミンが豊富な豚肉、納豆などがお勧めです。



【入浴】



シャワーだけではなく38～40度の湯船にゆっくり浸かりましょう。冷房などで冷えた体を温め、体力や胃腸の働きを回復を手伝います。

9月21日は“お月見”
お月様のようなきなこおにぎりを提供予定です。
お弁当一、幼児クラスのまぜまぜクッキングも
ありますよ。お楽しみに♪