

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 (木)	むぎいりごはん みそしる(はくさい・あぶらあげ) やきとうふのごもくに とまと てづくりふりかけ	ビスケット・精 白米・押麦・調 合油・上白糖・ 片栗粉・ごま	牛乳・煮干しだ し・味噌・油揚 げ・焼き豆腐・ しらす・かつお 節・豚ひき肉	白菜・人参・玉 ねぎ・しいた け・グリーンピー ス・トマト・青 のり・パセリ	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ おちや・ぎゅうにゅう(幼児のみ) かれーびらふ おちや うえはーす	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	458 15.1 12.2 1.2	547 19.2 13 1.3	kcal g g g
2・16 (金)	むぎいりごはん すましじる(とうがん・ふ) さかなのさいきょうやき なすのそぼろいため	ビスコ・みり ん・上白糖・調 合油・片栗粉・ 食パン	鮭・牛乳・鰹だ し・麩・味噌・ 鶏ひき肉・パ ター	冬瓜・人参・な す	おちや びすこ ぎゅうにゅう めろんぼんふうとーすと おちや せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	484 20 15.3 1.4	585 27.9 18.6 1.7	kcal g g g
3・17 (土)	むぎいりごはん みそしる(たまねぎ・ふ・わかめ) 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 ヨドシ・上白 糖・ごま油・せ んべい・じゃが 芋	かじき・牛乳・ 煮干しだし・味 噌・麩・チーズ	玉ねぎ・わか め・パセリ・人 参	おちや むぎふあー おちや ちーず・あんぱんまんせんべい おちや びすけつと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	439 19 15.6 1.9	491 24.3 17.1 2.2	kcal g g g
5 (月)	むぎいりごはん みそしる(じゃがいも・ほうれんそう) さかなのふらい とうがんのそぼろに	クラッカー・精 白米・押麦・じゃ が芋・薄力粉・パン 粉・調合油・上白 糖・片栗粉・ホッ トケーキミックス	鮭・牛乳・煮干 しだし・味噌・ 鶏ひき肉・鰹だ し・バター	ほうれん草・乾 パセリ・冬瓜・ 人参	おちや りっつ ぎゅうにゅう すこーん おちや うえはーす	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	520 20.4 16.8 1.6	629 27.7 20.3 2	kcal g g g
6・20 (火)	むぎいりごはん どらいかれー ふらいどおさつ ぶるっこりー ぎゅうにゅう(幼児のみ)	ビスケット・精 白米・押麦・調 合油・上白糖・ さつま芋	牛乳・豚ひき肉	玉ねぎ・人参・ ピーマン・トマ ト・フロッコ リー・ぶどう ジュース	おちや はいがすていっくびすけつと ぎゅうにゅう ぶどうゼリー おちや くらっかー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	528 16.2 17.2 1.3	694 23.6 24.9 1.8	kcal g g g
7・21 (水)	ひやしちゅうか さつまいものみるくに ばなな	ビスコ・中華 麵・上白糖・ご ま油・さつま 芋・上白糖・精 白米・白ごま・ 調合油	牛乳・ハム・パ ター・かつお 節・チーズ	きゅうり・もや し・トマト・パ ナナ	ぎゅうにゅう びすこ おちや・ぎゅうにゅう(幼児のみ) おかかちーずおにぎり おちや びすけつと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	506 15.4 12.3 1.7	615 19.8 13.5 2.2	kcal g g g
8・22 (木)	つなびらふ こんそめすーぶ(わかめ・えのき) はんぱーぐ なし	ビスケット・精 白米・調合油・ 片栗粉・上白 糖・マカロニ	ツナ缶・牛乳・ 鶏ひき肉・きな こ	玉ねぎ・人参・ 乾パセリ・わか め・えのき・梨	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう まかるにきなこ おちや びすけつと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	525 22.4 19.2 1.6	562 25.9 18.5 1.8	kcal g g g
9・30 (金)	さんどいっち こんそめすーぶ(たまねぎ・にんじん・こーん) ふらいどぼてと ばなな	ビスケット・食 パン・マヨド シ・じゃが芋・ 調合油・精白米	牛乳・ハム・ チーズ・きなこ	きゅうり・玉ね ぎ・人参・コー ン・バナナ・青 のり	ぎゅうにゅう はいがすていっくびすけつと おちや・ぎゅうにゅう(幼児のみ) きなこおにぎり おちや せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	549 14.4 21 1.7	713 20.2 26.3 2.3	kcal g g g
10・24 (土)	むぎいりごはん すまし汁(ふ・ねぎ・わかめ) さかなのみそに にくじゃが 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・せ んべい	かじき・牛乳・ 鰹だし・麩・ チーズ・豚肉	ねぎ・しょう が・人参・玉ね ぎ・グリーンピー ス	おちや むぎふあー おちや ちーず・あんぱんまんせんべい おちや びすけつと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	436 19.8 13.6 1.7	485 25.5 14.4 1.9	kcal g g g
12・26 (月)	むぎいりごはん みそしる(だいこん・しめじ・わかめ) さかなのあかねやき ほうれんそうのそてー	精白米・押麦・ 上白糖・みり ん・ホットケ ーキミックス・調 合油	かじき・牛乳・ チーズ・煮干し だし・味噌・パ ター	大根・しめじ・ わかめ・ほうれ ん草・コーン・ ブルー	おちや ちーず ぎゅうにゅう ぶるーんむしぼん おちや うえはーす	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	448 18.9 14.5 1.6	523 23 14.8 1.5	kcal g g g
13・27 (火)	にくみそうどん かぼちゃのあまに なし ぎゅうにゅう(幼児のみ)	リッツ・うどん ・調合油・上 白糖・精白米	牛乳・鶏ひき 肉・味噌・鰹だ し・ベーコン・ バター	しょうが・玉ね ぎ・きゅうり・ トマト・かぼ ちゃ・梨・人 参・コーン	ぎゅうにゅう りっつ ぎゅうにゅう けちやつぷびらふ おちや せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	504 20.4 16.4 2.1	602 25.7 18.2 2.5	kcal g g g

20日 おべんとうでー

おつきみおやつ

# 2022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	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		午前 午後 補食	乳児	幼児	
14・28 (水)	むぎいりごはん ちきんかれー とうふさらだ りんご ぎゅうにゅう (幼児のみ)	ビスケット・精 白米・押麦・ じゃが芋・薄力 粉・調合油・上 白糖・ごま油	牛乳・鶏肉・パ ター・スキムミ ルク・豆腐・麩	玉ねぎ・人参・ にんにく・きゆ うり・トマト・ りんご	おちゃ はいがすていっくびすけっ ぎゅうにゅう ふらすく 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	472 15 17.9 0.7	618 22.5 23.2 1.2	kcal g g g
29 (木)	むぎいりごはん みそしる (とうふ・こまつな) れぼーといものあまからに きゃべつのごまさらだ	ウエハース・精 白米・押麦・調 合油・片栗粉・ じゃが芋・上白 糖・ごま・食パ ン	牛乳・煮干しだ し・味噌・豚し パー・バター・ きなこ・豆腐	小松菜・しょう が・キャベツ・ きゅうり・人参	ぎゅうにゅう むぎふあー ぎゅうにゅう きなこーすと おちゃ びすけつと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511 20.4 16.6 1.3	553 23.4 15.3 1.7	kcal g g g

※3～5歳は午後おやつのみ提供です ※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	491kcal	18.3g	16g	4g	227mg	2.5mg	435μg	0.31mg	0.44mg	19mg	1.5g
3～5歳児	586kcal	23.7g	18.3g	5.4g	230mg	2.6mg	578μg	0.31mg	0.45mg	26mg	1.7g

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ところに、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による「**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。

## 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
- 口やのどが渴く
- 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。



### 【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。

### 【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。



9月10日“お月見”

9日のおやつにお月様のようなきなこおにぎりの