



2023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	
1・15 (金)	むぎいりごはん みそしる(はくさい・あぶらあげ) 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・こ ま 【煮干しだし・味噌・植物性油脂・醤油・みりん・上白糖・片栗粉・食塩】	しらす・牛乳・ 油揚げ・鰹節・ スキムミルク・ きなこ	白菜・人参・玉 ねぎ・しいた け・グリーンピー ス・トマト・青 のり	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう すきむもち おちゃ せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	477 17.9 14.5 1.3	553 18.9 12 1.3	kcal g g g
2・16 (土)	やきそば わかめすーぶ(わかめ・もやし・ねぎ) こふきいも ぎゅうにゅう	ウエハース・焼 きそば麺・じゃ が芋・マリー 【食塩・ソース・植物性油脂・中華だし】	牛乳・豚肉・ チーズ	キャベツ・玉ね ぎ・人参・ピー マン・青のり・ わかめ・もや し・ねぎ	おちゃ むぎふあー おちゃ ちーず まりー おちゃ せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	432 12.7 14.1 1.4	492 15.1 14.5 1.6	kcal g g g
4 (月)	むぎいりごはん みそしる(なす・えのき・あぶらあげ) さかなのあかねやき じゃがいものそぼろいため	せんべい・精白 米・押麦・じゃ が芋・こま 【煮干しだし・味噌・植物性油脂・ケチャップ・醤油・上白糖・料理酒・みりん・鰹だし】	鮭・牛乳・油揚 げ・豚ひき肉・ 鰹節・チーズ	なす・えのき・ 玉ねぎ・人参・ グリーンピース	おちゃ あまからせんべい ぎゅうにゅう おかかちーずおにぎり 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	501 22.7 13 1.6	620 30.5 17 1.8	kcal g g g
5・19 (火)	むぎいりごはん ちきんかれー ぶろっこりーとつなのさらだ きういふるーつ	せんべい・精白 米・押麦・じゃ が芋・マカロニ 【バター・薄力粉・カレー粉・食塩・植物性油脂・ソース・ケチャップ・上白糖】	牛乳・鶏もも 肉・スキムミル ク・ツナ缶・き なこ	玉ねぎ・人参 にんにく・フ ロココリー・キ ウイフルーツ	ぎゅうにゅう しおせんべい ぎゅうにゅう まかろにきなこ 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	510 18.8 17.3 1.6	536 20.6 15.9 1.9	kcal g g g
6・20 (水)	むぎいりごはん みそしる(じゃがいも・ねぎ・わかめ) ればーのかりんあげ きゃべつとほうれんそうのいそあえ	ウエハース・精 白米・押麦・ じゃが芋・ホッ トケーキミック ス 【煮干しだし・味噌・醤油・片栗粉・植物性油脂・ソース・上白糖・ケチャップ・食塩】	牛乳・豚レ バー・チーズ	ねぎ・わかめ・ しょうが・にん にく・キャベ ツ・ほうれん 草・のり	ぎゅうにゅう むぎふあー ぎゅうにゅう ちーずむしぼん おちゃ せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	526 19.7 17.4 0.9	571 22.3 16.5 1.1	kcal g g g
7・21 (木)	にくみそうどん かぼちゃのあまに ばなな	ビスケット・う どん・精白米 【料理酒・上白糖・醤油・味噌・植物性油脂・鰹だし・食塩・ケチャップ・コンソメ・バター】	牛乳・鶏ひき 肉・ベーコン	しょうが・玉ね ぎ・きゅうり・ トマト・かぼ ちゃ・バナナ・ 人参・コーン	ぎゅうにゅう まりー おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) (7日)とんがりコーン・うすきせんべい (21日)けちやつぶびらふ おちゃ せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505 20.2 14.4 1.9	578 22.9 14.5 2.4	kcal g g g
8・22 (金)	むぎいりごはん みそしる(ほうれんそう・ふ・にんじん) さかなのふらい(とまとぞえ) とうがんのそぼろに	クラッカー・精 白米・押麦・ ホットケーキ ミックス 【煮干しだし・味噌・食塩・薄力粉・パン粉・植物性油脂・ケチャップ・ソース・鰹だし・上白糖・醤油・片栗粉・バター】	かじき・牛乳・ 麩・鶏ひき肉	ほうれん草・人 参・パセリ・ト マト・冬瓜	おちゃ りっつ ぎゅうにゅう すこーん 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	529 19.5 18.2 1.6	642 26 22.4 2	kcal g g g
9・30 (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・ じゃが芋・せん べい 【煮干しだし・味噌・マヨドレ・食塩・醤油・料理酒・上白糖・植物性油脂】	かじき・牛乳・ 麩・チーズ	玉ねぎ・わか め・パセリ・人 参	おちゃ むぎふあー おちゃ ちーず あまからせんべい 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	456 20.3 17 2	554 25.9 18.8 2.3	kcal g g g
11・25 (月)	むぎいりごはん こんめすーぶ(とうふ・たまねぎ・ほうれんそう) たんどりーちきん こーるすーさらだ	ビスコ・精白 米・押麦 【コンソメ・食塩・カレー粉・ケチャップ・植物性油脂・レモン汁・上白糖・酢・粉寒天】	牛乳・鶏肉・ ヨーグルト・豆 腐	玉ねぎ・ほうれ ん草・キャベ ツ・人参・コー ン・りんご ジュース	ぎゅうにゅう びすこ ぎゅうにゅう りんごぜりー おちゃ せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	446 19.3 12.5 0.9	554 22.2 10 1.1	kcal g g g
12・26 (火)	むぎいりごはん ひじきととうふのはんぱーぐ まかろにさらだ おれんじ	ビスケット・精 白米・押麦・マ カロニ・食パン 26日 おべんとうでー 【片栗粉・食塩・植物性油脂・鰹だし・醤油・上白糖・マヨドレ・ケチャップ】	牛乳・豆腐・鶏 ひき肉・ハム・ チーズ	ひじき・玉ね ぎ・人参・きゅ うり・オレン ジ・コーン・パ セリ	おちゃ たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう びぎとーすと おちゃ せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496 17.3 17.7 1.2	604 22.8 20.5 1.4	kcal g g g



2023年 9月分 とこちゃん 給食予定献立表

材料名	午前	栄養価
-----	----	-----

日付	献立名	12ヶ月			おやつ	午後 補食	成長					
		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			
13・27 (水)	さかなのかばやきどん みそしる(とうふ・なめこ・ねぎ) とまと	クラッカー・精 白米・ごま	さわら・牛乳・ 豆腐	しょうが・きゆ うり・のり・な めこ・ねぎ・ト マト・かぼちゃ	ぎゅうにゅう りっつ ぎゅうにゅう かぼちゃぼう	おちゃ せんべい	エネルギー	500	635	kcal		
							たんぱく質	19.7	22.9	g		
							脂質	15.1	14.1	g		
							食塩相当量	1.3	1.3	g		
		【片栗粉・植物性油脂・上白糖・醤油・みりん・料理酒・煮干しだし・味噌・薄力粉】										
14・28 (木)	むぎいりごはん きーまかれー とうふさらだ きういふる一つ	せんべい・精白 米・押麦・食パ ン	牛乳・豚ひき 肉・豆腐・スキ ムミルク	玉ねぎ・人参・ ピーマン・にん にく・トマト・ きゅうり・キウ イフルーツ	おちゃ あまからせんべい ぎゅうにゅう じゃむさんど	おちゃ びすけつと	エネルギー	508	612	kcal		
							たんぱく質	16.4	20.5	g		
							脂質	15.2	19.6	g		
							食塩相当量	0.9	1.1	g		
		【バター・薄力粉・カレールー・食塩・植物性油脂・ソース・ケチャップ・酢・上白糖・醤油・イチゴジャム】										
29 (金)	つなとまとすばげっい のりしおぼてと ばなな	ビスコ・スパ ゲッティ・じゃ が芋・精白米	ツナ・牛乳・ チーズ・きなこ	玉ねぎ・人参・ パセリ・青の り・バナナ	ぎゅうにゅう びすこ 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	おちゃ びすけつと	エネルギー	499	603	kcal		
		おつきみおやつ					たんぱく質	16	20.5	g		
		【食塩・ソース・ケチャップ・植物性油脂・上白糖】						脂質	15.6	17.2	g	
								食塩相当量	1.2	1.4	g	

※3〜5歳児クラス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	18.5g	15g	3.9g	270mg	2.2mg	400μg	0.28mg	0.46mg	27mg	1.4g
3〜5歳児	577kcal	22.4g	16.4g	4.8g	280mg	2.6mg	590μg	0.28mg	0.45mg	34mg	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す。

🌿 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って起こる「**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。

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、体力や胃腸の働きの回復を手伝います。

【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29日は**“お月見”**

29日のおやつにお月様のような

