



献立表



げつようび 1日					かようび 2日					すいようび 3日					もくようび 4日					きんようび 5日								
ごはん 肉団子とさつまいもの甘酢あん ごぼうサラダ 豆乳スープ					大野城鶏ぽっかけ丼 青梗菜と竹輪のごま和え いちごゼリー  					肉みそスパゲッティ カラフルサラダ 牛乳 					コッパパン たららのトマトソースかけ コンソメポテト フレンチサラダ 洋風スープ					ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 炒り豆腐 すまし汁								
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量				
482 kcal	11.5 g	13.9 g	77.7 g	2.1 g	424 kcal	12.9 g	7.8 g	75.6 g	1.3 g	491 kcal	22.0 g	17.0 g	62.5 g	1.5 g	347 kcal	12.9 g	14.9 g	40.3 g	1.9 g	508 kcal	21.1 g	17.1 g	67.4 g	2.5 g				
8日					9日					10日					11日					12日								
ぶっかけそうめん かぼちゃコロッケ フルーツ缶					カレー サラダパンネ 牛乳 					ごはん さばの塩焼き 小松菜の磯和え さつまいもの甘煮 みそ汁					ロールパン BBQチキン ジャーマンポテト ピーチヨーグルト					白組 1泊保育 (幼稚園は休園)								
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量				
348 kcal	10.9 g	5.6 g	63.5 g	5.9 g	566 kcal	18.5 g	16.9 g	85.0 g	1.5 g	456 kcal	13.1 g	12.7 g	72.3 g	2.0 g	465 kcal	18.6 g	18.2 g	56.7 g	2.1 g									
15日					16日					17日					18日					19日								
 敬老の日					マーボー丼 ブロッコリーのおかか和え 牛乳 					ごはん 甘たれからあげ きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁					コッパパン タンドリーフィッシュ キャバツのチーズサラダ 洋風スープ					ごはん 八宝菜 ごま春雨サラダ 豆乳スープ								
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量				
					546 kcal	21.4 g	17.1 g	76.6 g	1.4 g	505 kcal	17.9 g	15.8 g	72.8 g	3.1 g	346 kcal	14.7 g	17.6 g	32.2 g	1.1 g	375 kcal	13.8 g	6.2 g	66.0 g	1.6 g				
22日					23日					24日					25日					26日								
ごはん 鶏の生姜焼き 青梗菜のお浸し かぼちゃの煮物 みそ汁					 秋分の日					ごはん 厚揚げチャンプルー ブロッコリーサラダ 牛乳					食パン コーンクリームシチュー マカロニナポリタン グレープゼリー					ごはん さばの中華焼き パスタソテー 三色ナムル わかめスープ								
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量				
416 kcal	16.7 g	9.6 g	65.7 g	2.4 g						526 kcal	18.2 g	18.6 g	71.5 g	0.8 g	429 kcal	15.9 g	9.0 g	71.1 g	3.1 g	429 kcal	13.1 g	13.5 g	63.8 g	1.1 g				
29日					30日					今月のご当地メニューは 福岡県です！ 														旬の野菜は青梗菜です！ 				
ごはん 豚肉のごまだれ炒め マロニーのさっぱり和え みそ汁					ごはん 照り焼きチキン ポテトサラダ みそ汁																							
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																			
403 kcal	14.8 g	7.8 g	68.4 g	2.4 g	451 kcal	16.1 g	12.8 g	67.9 g	1.9 g																			



太陽が沈むと少し涼しくなり秋が近づいてきました。

季節の変わり目で夏の疲れが出やすい時期ですが、おいしい食べ物もたくさん旬を迎える食欲の秋です！ぜひ、ご家庭でも秋の旬の食材を味わってください。

今月の旬の食材は…



青梗菜「bok choy」(ボクチョイ)

中国の華中地区で作られていた青梗菜は、日本に最も広まった中国野菜の一つです。白菜の仲間でシャキシャキしていて、煮崩れないのが特徴的です。

青梗菜は強い抗酸化作用があり、がんや生活習慣病の予防に期待できるβ-カロテンが豊富です。葉酸やビタミンCのほか、カルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル類も多く含みます。アクやクセがなく、栄養素の損失が比較的小さいため加熱や電子レンジ加熱向きの葉野菜です。

～給食レシピ紹介～

ごぼうサラダ

材料(幼児1人分)

- ・ごぼう…20g
- ・人参…8g
- ・むき枝豆…5g
- ・コーン…5g
- ☆マヨネーズ…5g
- ☆濃口醤油…1g
- ☆砂糖…0.5g
- ☆昆布だし…0.3g

作り方

- ① ごぼうと人参は細切りにしさと茹でる。
- ② むき枝豆は茹でて戻しておく。
- ③ ☆の調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ 水気をきった①と②、コーンを③に加えよく混ぜ合わせて完成です。



「今月のご当地メニュー」



9月2日にご提供

・大野城鶏ぽっかけ丼
・いちごゼリー



・大野城鶏ぽっかけ丼

大野城鶏ぽっかけは、福岡県大野城市の郷土料理で、鶏肉を鶏がらスープで煮込み、その汁をご飯にかけて食べる料理です。この料理は、鶏肉が貴重だった時代に親睦の場や来客時のご馳走として振る舞われていました。

・いちご

福岡の名産品で有名なのがいちご「あまおう」です。あまおうは「あ」かい、「ま」るい、「お」おきい、「う」まいの頭文字をとって名付けられた品種で、濃い甘みの中にほのかな酸味が愉しめる大粒のいちごです。

