

◎9月1日は「防災の日」にちなんで『乾パン』を提供します。乾パンの原材料は小麦粉、砂糖、塩、油、イースト、ごまです。水分が非常に少ないため、保存用として優れています。硬くて味が無いと思うかもしれませんが、噛めば噛むほど小麦の香ばしさと甘味が広がります。よく噛んで味わいましょう！

◎災害時は普段とは違う食事になる可能性があります。こどもたちは初めて見る食材に対し、味の想像がつかず食べてくれない場合もあります。いざというときに食べられるよう、おうちで防災食を試食しておくで安心です。

◎3日は南保育園のお好み献立です。バーカーパンにハンバーグやサラダ、チーズをはさんでオリジナルのハンバーガー作りを楽しみます。

◎15日は「梨」、16日は「ぶどう」、30日は「りんご」を提供します。**ぶどうは丸くてツルっとしているので窒息事故のリスクが高くなります。給食では1/2～1/4に切って提供します。おうちでも安全に食べられるように切っていただくと安心です。また、ぶどうの皮は口の中に残りやすいので、食べているときは目を離さず見守ってあげましょう。**

◎秋分の日的前後1週間のことをお彼岸と言います。お仏壇にお供えものをしたりお墓参りをしてご先祖様に感謝を伝えましょう。給食では「おはぎ」がです。

都合により献立が変更となる場合があります										栄養価		
日曜日	午前おやつ(未満児)	主食	献立名	血や肉質になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料他	午後おやつ		エネルギー たんぱく質 脂質 水分		
1火	牛乳 せんべい	ごはん	カレイのもろみ漬け	アブラカレイ	ほとんど小麦を使わず大豆から作られたしょうゆ		たまりしょうゆ	【以上児】 ・麦茶 ・乾パン 【未満児】 ・麦茶 ・せんべい	よく 噛んで！	201 kcal 16.6 g 2.9 g 1.6 g		
			すいとん	なると(対応用)・豚肉	小麦粉	だいこん・にんじん はくさい・ながねぎ かぼちゃ	しょうゆ・塩 酒・だし汁					
			おかか和え	かつお節		キャベツ・きゅうり	しょうゆ					
2水	牛乳 パン	ごはん	ほうれんそうカレー	豚肉・スキムミルク	じゃがいも・小麦粉 バター・油	たまねぎ・にんじん にんにく しょうが・ほうれんそう	カレー粉・塩 ケチャップ ソース	・牛乳 ・みたらしマカロニ (マカロニ・しょうゆ・砂糖 かたくり粉・水)		407 kcal 18.3 g 16.8 g 2.2 g		
			福神漬け和え			キャベツ・きゅうり 福神漬け						
			トマト			トマト						
3木	牛乳 せんべい	(乳・バター・小麦 含有パン)	★南保育園お好み献立★								334 kcal 17.4 g 20.3 g 2.4 g	
			ハンバーグ	豚ひき肉・豆腐 干しひじき	油・パン粉(卵・乳なし)	たまねぎ・えだまめ	塩・こしょう ケチャップ ソース	・麦茶 ・フライドポテト (冷凍フライドポテト・塩 揚げ油)				
			コーンスープ			チンゲンサイ・たまねぎ にんじん・コーン クリームコーン(乳不使用)	だし汁・塩					
			みかんサラダ		油	キャベツ・きゅうり みかん缶	酢・塩・こしょう					
			チーズ	【以上児のみ】 スライスチーズ								
4金	牛乳 せんべい		誕生会								十五夜は 9月25日	530 kcal 17.2 g 13.6 g 1.9 g
			メキシカンライス	豚ひき肉	米・油	たまねぎ・にんじん ピーマン・コーン	カレー粉・塩	・牛乳 ・アレルギー対応クレープ (お月見バージョン さつまいも味)				
			ABCスープ		ABCパスタ	たまねぎ・はくさい にんじん	だし汁・塩 こしょう 薄口しょうゆ・酒					
			磯香和え	きざみのり	ごま油	キャベツ・にんじん えのき・もやし	しょうゆ					
7月	牛乳 パン	ごはん	豚肉のしょうが焼き	豚肉	油・片栗粉	しょうが・もやし たまねぎにんじん ピーマン	しょうゆ みりん	・牛乳 ・ココアクッキー (小麦粉・砂糖・塩・水 ベーキングパウダー マーガリン(対応用) 純ココア)		413 kcal 23.0 g 19.8 g 1.9 g		
			わかめの味噌汁	みそ・煮干し		乾燥わかめ・はくさい えのき・にんじん						
			ゆかり和え			キャベツ・きゅうり ゆかり	塩					
8火	牛乳 せんべい	ごはん	揚げ野菜の そぼろあんかけ	鶏ひき肉	じゃがいも・揚げ油 砂糖・片栗粉・炒め油	かぼちゃ・なす・にんじん たまねぎ・しょうが	酒・しょうゆ	・牛乳 ・ジャムサンド (食パン・いちごジャム)		407 kcal 16.4 g 15.2 g 2.1 g		
			すまし汁	こんぶ	麩	ながねぎ・はくさい にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ					
			バナナ			バナナ						
9水	牛乳 せんべい	ごはん	ホッケの塩麴焼き	ホッケ			塩麴	・牛乳 ・さつまいもバター (さつまいも・砂糖 マーガリン(乳不使用))		352 kcal 19.3 g 14.5 g 1.7 g		
			そうめん汁	なると(卵不使用) こんぶ	冷凍そうめん	こねぎ・にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ					
			もやしのナムル	ツナ	砂糖・ごま油	きゅうり・もやし にんじん	酢・しょうゆ					
10木	牛乳 せんべい	(乳・小麦含有 パン)	鶏肉の マーマレード焼き	鶏モモ肉	マーマレード・油		塩・こしょう しょうゆ	・牛乳 ・わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ)		352 kcal 21.2 g 11.3 g 1.8 g		
			中華スープ		ウェーブワンタン	チンゲンサイ・にんじん たまねぎ・コーン	塩・しょうゆ だし汁 オイスターソース					
			レモン和え		砂糖	キャベツ・きゅうり にんじん・レモン汁	しょうゆ					
11金	牛乳 さつまいも スティック	(乳・小麦含有 パン)	肉団子スープ	豚ひき肉	片栗粉	たまねぎ・しょうが・にんじん はくさい・ながねぎ・えだまめ 干しいたけ・ほうれんそう	しょうゆ・塩	・牛乳 ・せんべい		373 kcal 20.5 g 23.4 g 2.3 g		
			梅ドレサラダ	ツナ	油・砂糖	キャベツ・だいこん きざみ梅・にんじん	しょうゆ・酢					
			チーズ	以上児: スライスチーズ 未満児: 1歳からチーズ								

14月	牛乳 せんべい	ごはん	マーボー豆腐	豚ひき肉・押し豆腐	ごま油・砂糖・油 片栗粉	にんじん・ながねぎ しょうが・干しいたけ	塩・しょうゆ	・牛乳 ・レモンカップケーキ (小麦粉・レモン汁・砂糖 ベーキングパウダー 調整豆乳 マーガリン(乳不使用))	449 kcal 19.8 g 21.5 g 2.0 g
			すまし汁(なると)	こんぶ なると(卵不使用)		にんじん・こまつな	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
			バナナ			バナナ			
15火	牛乳 さつまいも スティック	ごはん	とりすき	鶏モモ肉・豆腐	麩・油・砂糖 片栗粉	糸こんにゃく・ながねぎ はくさい・たまねぎ にんじん	しょうゆ	・牛乳 ・枝豆入りもちもちチーズパン (白玉粉・塩・牛乳・えだまめ 粉チーズ・油) ※一番小さいクラスせんべい	394 kcal 23.4 g 16.8 g 2.3 g
			チンゲンサイの 味噌汁	細切りみずず・みそ 煮干し		だいこん・チンゲンサイ にんじん			
			梨旬			梨			
16水	牛乳 パン	ごはん	ポークカレー	豚肉・スキムミルク	じゃがいも・バター 小麦粉・油	たまねぎ・にんじん パセリ(乾燥) にんにく・しょうが	カレー粉・塩 ケチャップ ソース	・牛乳 ・せんべい	390 kcal 15.7 g 19.2 g 1.8 g
			キャベ酢和え		油・砂糖	キャベツ・きゅうり にんじん	酢 薄口しょうゆ		
			ぶどう旬			ぶどう			
17木	牛乳 せんべい	(乳・コッペパン 小麦含む)	五目ビーフン	たまご ハム(対応用)	砂糖・白すりごま ごま油・油・ビーフン	きゅうり・もやし 干しいたけ	酢・しょうゆ	・牛乳 ・イングリッシュスコーン (小麦粉・砂糖・調整豆乳 ベーキングパウダー マーガリン(対応用))	466 kcal 18.7 g 21.5 g 2.6 g
			切り干し大根の スープ			たまねぎ・切り干し大根 にんじん・コーン	薄口しょうゆ 塩・こしょう・酒 だし汁		
			チーズ	以上児:動物チーズ 未満児:1歳からチーズ					
18金	牛乳 せんべい	(乳・米 小麦粉含む)	魚のケチャップ あんかけ	ホキ	片栗粉・揚げ油・油 砂糖	しょうが・たまねぎ にんじん・にんにく	酒・ケチャップ 塩	・麦茶 ・ゆかりおにぎり (米・ゆかり)	347 kcal 14.0 g 7.6 g 1.6 g
			春雨スープ		はるさめ	はくさい・にんじん たまねぎ・コーン しめじ	だし汁・塩 しょうゆ こしょう		
			ヨーグルト	【以上児】ハケヨーグルト 【未満児】イチダブ(りんご)					
21日~23日 おやすみ									
24木	牛乳 せんべい	(乳・コッペパン 小麦含む)	ナポリタン	豚ひき肉	スパゲッティ・油	たまねぎ・にんじん ピーマン・しめじ	ケチャップ・塩 ソース	お彼岸 献立	479 kcal 20.9 g 17.7 g 2.0 g
			わかめスープ	乾燥わかめ	白ごま	はくさい・にんじん たまねぎ・もやし	塩・だし汁		
			チーズ	以上児:スライスチーズ 未満児:1歳からチーズ					
25金	牛乳 せんべい	(乳・ロールパン 小麦含む)	ポテトの ミートグラタン	豚ひき肉 とけるチーズ	じゃがいも・マカロニ 油	たまねぎ・にんじん しめじ	ケチャップ 塩・こしょう ソース	・麦茶 ・グレープゼリー (グレープゼリーの素 パイン缶)	280 kcal 12.2 g 11.0 g 1.5 g
			キャベツの カレースープ	ベーコン(卵不使用)		にんじん・キャベツ コーン	塩・こしょう 薄口しょうゆ カレー粉・だし汁		
			ヨーグルト	【以上児】ハケヨーグルト 【未満児】イチダブ(もも)					
28月	牛乳 せんべい	ごはん	さばのゴマだれ焼き	さば	砂糖・白すりごま		酒・しょうゆ みりん	・牛乳 ・みそ蒸しパン (小麦粉・みそ・砂糖 ベーキングパウダー 調整豆乳・油)	423 kcal 23.9 g 19.7 g 2.2 g
			たまねぎの味噌汁	みそ・煮干し	麩	たまねぎ・にんじん えのき			
			パインサラダ		油	キャベツ・きゅうり パイン缶	酢・塩		
29火	牛乳 せんべい	ごはん	スタミナ焼肉	豚肉・みそ	砂糖・ごま油・油	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・にら・もやし しめじ	酒・しょうゆ オイスターソース 塩・こしょう	・牛乳 ・マヨのリトースト (食パン・きざみのり マヨネーズ(乳不使用))	400 kcal 22.8 g 18.2 g 2.1 g
			すまし汁(豆腐)	豆腐・こんぶ		ながねぎ・はくさい にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
			りんご旬			りんご			
30水	牛乳 パン	ごはん	大豆の五目煮	大豆・豚肉・刻みこんぶ さつま揚げ(対応用)	油・砂糖・じゃがいも	にんじん・つきこん 干しいたけ	しょうゆ	・牛乳 ・せんべい	364 kcal 20.6 g 14.3 g 2.3 g
			小松菜の味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し		えのき・こまつな にんじん			
			バナナ			バナナ			

今月の平均栄養量 ……エネルギー387Kcal、たんぱく質19.1g、脂質16.1g、塩分2.0g
・____食物アレルギー原因食品
・栄養価は昼食とおやつを合わせた値です。主食のごはんとパンの分は除いています。