

令和3年度 9 月 献 立 表

石和東こども園

※献立は都合により変更になることがあります。  
 ☆アレルギーがあり、献立の詳細内容を把握しておきたい方はご相談ください。  
 栄養士：河本・飯田・山下 kyuushoku@isawaeast.com

日付	きょうしやく	おやつ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 以上児 (未測児)	たべもののしゅるいとからだのなかでのたはらさ		
				エネルギーのもとになる (まいるのなかま) 炭水化物・脂質 ご飯・パン・めん いも類・油・バター・砂糖	からだをつくるもとになる (あかのなかま) タンパク質・ミネラル 魚・卵・肉・牛乳・乳製品 豆・豆製品・海藻類	からだのちようしをととのえる (みどりのなかま) ビタミン・ミネラル 野菜・果物・きのこ類
1 水	☆防災メニュー☆ 青菜ご飯 みそきゅうり、ホールコーン ポイルウイナー、具だくさんみそ汁、バナナ	野菜ジュース (黄) ハーベスト (防災用)	435(369) 12.1(10.5) 13.5(11.5) 2.3(2.0)	アルファかまい、じゃがいも、しろごま、 はいがまい	ウイナー、もめんどうふ、みそ、にほ し	やさしいジュース、バナナ、コーン、きゅうり、にんじ ん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、みずな、えの き
2 木	ロールパン、味噌だれチキンカツ コーンスローサラダ、牛乳、季節の果物 ピンク：お魚ソーセージ/桃以上：味付小魚	ニラ入チャーハン バナナ	693(583) 25.8(25.8) 29.3(22.6) 1.7(1.7)	ロールパン、はいがまい、マヨネーズ、パ ンこ、なたねあぶら、こむぎこ、さとう、 しろすりごま、しろごま、ごまあぶら、か たくりこ	きゅうりゅう、とりももにく、あじつき ごさかな、みそ、おさかなソーセージ	きせつのだもの、バナナ、キャベツ、コーン、にんじ ん、にら、ブロッコリー、たまねぎ、カリフラワー
3 金	胚芽ご飯、未：白身魚/以：鮭のマヨネーズ焼き 春雨サラダ 大根ほうれん草スープ、すいか	ベビー：ヨーグルト ピンク以上：かき氷 スナックパン	538(443) 19.9(17.4) 13.4(10.1) 1.5(1.5)	ミルクパン、はいがまい、はるさめ、マヨ ネーズ、さとう、かたくりこ、ごまあぶ ら、オリーブオイル	シャベット、さけ、ヨーグルト、メル ルーサ	すいか、にんじん、コーン、もやし、だいこん、きゅう り、ほうれんそう、たまねぎ、ブロッコリー、えのき、 カリフラワー、ハセリ、きくらげ
4 土	和風スパゲティ キャベツのツナマヨネーズあえ バイクドポテト、牛乳、果物	野菜ジュース ケーキ (市販菓子)	473(421) 16.8(14.8) 16.2(14.3) 1.1(0.9)	スパゲティ、パンまたはかし、バイクドポ テト、マヨネーズ、マーガリン、オリーブ オイル	きゅうりゅう、ぶたひきにく、ツナ	やさしいジュース、くだもの、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、ブロッコリー、もやし、えのき、コーン、ビーマ ン、にんにく
6 月	青のりご飯、若鶏塩レモン風味焼き 切干大根にんにく醤油和え 豆腐のすまし汁、未：バナナ/以：ぶどう	牛乳 ボンデケーショ	524(415) 22.9(21.5) 17.5(11.1) 1.8(1.5)	はいがまい、ホットケーキミックス、しら たまご、マーガリン、なたねあぶら、ふ、 さとう、かたくりこ	きゅうりゅう、とりももにく、きぬごし どうふ、チーズ、かつおぶし、あおの り、きざみこんぶ	ぶどう、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ブ ロッコリー、みずな、あさつき、きりほしだいこん、し もんじる、にんにく、バナナ
7 火	手作りパン、豚肉と野菜のトマト煮込み ツナのさっぱりサラダ、牛乳、梨	りんごジュース 梅じゃこおにぎり	557(471) 17.5(14.4) 19.9(16.7) 2.0(1.6)	はいがまい、きょうりきこ、バター、さと う、なたねあぶら、かたくりこ	きゅうりゅう、ぶたかたローズ、ツナ、 かちり、のり	りんごジュース、なし、たまねぎ、ダイスカットトマ ト、キャベツ、にんじん、えのき、だいこん、しめじ、 エリンギ、コーン、こまつな、ブロッコリー、カリフラ ワー、ねりうめ、にんにく、うめぼし
8 水	ソース焼きそば、大豆ひじきのサラダ バイクドポテト、かき玉汁 ぶどうゼリー (市販)	キャロットジュース 黒蜜きなこもち団子	563(457) 18.8(15.5) 14.8(11.4) 2.5(1.9)	ちゅうかめん、もちごめ、バイクドポテ ト、くろみつ、マヨネーズ、なたねあぶ ら、はるさめ、かたくりこ	ぶたかたローズ、だいず、たまご、ハ ム、ひじき、かつおぶし、きなこ、あお のり	キャロットジュース、にんじん、もやし、キャベツ、た まねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、ピーマン
9 木	タコスライス、じゃがいも青菜和え 大根ほたてスープ、季節の果物 ピンク：お魚ソーセージ/桃以上：味付小魚	飲むヨーグルト ごまクッキー	610(515) 20.6(19.0) 16.4(14.1) 1.5(1.5)	はいがまい、じゃがいも、こむぎこ、マー ガリン、さとう、しろごま、かたくりこ、 なたねあぶら、コーンフレーク、くろご ま、しろごま	のむヨーグルト、ぶたひきにく、ほたて がみず、たまご、あじつきごさか な、みそ、おさかなソーセージ	きせつのだもの、たまねぎ、こまつな、にんじん、ト マト、コーン、レタス、だいこん、えのき、にんにく
10 金	胚芽ご飯、白身魚の豆味噌ソース 豚肉根菜炒め煮 チンゲン菜のスープ、バナナ	ミルクティー 野菜たっぷりピザトースト	512(452) 24.5(21.4) 13.6(11.4) 2.0(1.7)	はいがまい、しょうぼん、さといも、マヨ ネーズ、なたねあぶら、さとう、かたくり こ	メルルーサ、スキムミルク、ぶたかた ローズ、ピザチーズ、ウイナー、とう にゅう、もすく、みそ、こおりどうふ	バナナ、れんこん、ごぼう、にんじん、たまねぎ、トマ ト、えのき、チンゲンサイ、コーン、もやし、しめじ、 いんげん、なす、ねぎ、ピーマン、ズッキーニ、ブロッ コリー
11 土	ジャコピラフ メキシカンサラダ、チーズ、牛乳、果物	野菜ジュース ケーキ (市販菓子)	471(421) 15.4(14.1) 17.0(15.2) 1.5(1.3)	はいがまい、パンまたはかし、じゃがい も、マヨネーズ、なたねあぶら	きゅうりゅう、ウイナー、ダイスチー ズ、しらすぼし	やさしいジュース、くだもの、たまねぎ、ブロッコリー、 にんじん、ピーマン
13 月	きび入胚芽ご飯、なすと豆腐のカレー ほうれん草のごまマヨネーズ和え チーズ、バナナ	キャラメルミルク クランベリーの蒸しケーキ	550(457) 18.0(15.8) 18.9(15.7) 1.7(1.5)	はいがまい、じゃがいも、こむぎこ、さと う、マーガリン、マヨネーズ、パンこ、き び、しろすりごま、なたねあぶら	スキムミルク、ダイスチーズ、もめんど うふ、きゅうりゅう、たまご、ぶたひき にく	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン、 なす、キャベツ、もやし、トマト、カリフラワー、ドラ イクラベリー、にんにく
14 火	胚芽ご飯、カレイ香草パン粉焼き 切干大根とひじきの煮物 小松菜のみそ汁、梨	牛乳 コーンフレーク ツナパン	521(459) 24.8(21.0) 15.4(13.3) 2.2(1.9)	はいがまい、コーンフレーク、ホットケ ーキミックス、マヨネーズ、さとう、パン こ、なたねあぶら、オリーブオイル	きゅうりゅう、かれい、ツナ、さつまあ げ、たまご、みそ、ひじき、にほし、か つおぶし、わかめ	なし、にんじん、だいこん、ごぼう、たまねぎ、あさつ き、こまつな、えのき、しめじ、きりほしだいこん、 コーン、ハセリ、にんにく
15 水	☆お誕生日会☆ サラダうどん、さつま芋の甘煮 ポイルウイナー、みかんゼリー (市販)	飲むヨーグルト お楽しみケーキ	631(565) 20.0(17.7) 23.4(20.2) 2.2(1.8)	うどん、ショートケーキ、さつまいも、さ とう、マヨネーズ	のむヨーグルト、ウイナー、ツナ、か つおぶし、きりり、にほし、わかめ	レタス、トマト、ブロッコリー、きゅうり
16 木	クロワッサン、タンドリーチキン 大根と人参のごまよこし、牛乳、季節の果物 ピンク：お魚ソーセージ/桃以上：味付小魚	わかめとしらすご飯 バナナ	645(523) 24.8(24.3) 27.4(19.8) 1.8(1.7)	クロワッサン、はいがまい、じゃがいも、 さとう、かたくりこ、オリーブオイル、く ろすりごま、しろすりごま	きゅうりゅう、とりももにく、ヨーグル ト、あじつきごさかな、しらすぼし、の り、おさかなソーセージ	きせつのだもの、バナナ、だいこん、にんじん、キャ ベツ、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、もや し、コーン、にんにく
17 金	鶏肉きのこのトマトスパゲティ キャベツとツナのサラダ とうがんスープ、バナナ	カルピス 黒ごまきなこケーキ	548(460) 14.8(12.2) 20.6(16.6) 1.9(1.5)	スパゲティ、さとう、こむぎこ、なたねあ ぶら、じゃがいも、かたくりこ、くろすり ごま	カルピス、とりひきにく、たまご、パ ター、ツナ、ベーコン、きなこ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、コーン、にんじん、もや し、しめじ、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、 チンゲンサイ、エリンギ、とうがん、オクラ、トマト、 パプリカ、しいたけ、にんにく
18 土	野菜ピラフ、さっぱり醤油サラダ お魚ソーセージ、牛乳、果物	野菜ジュース ケーキ (市販菓子)	415(374) 15.3(13.8) 11.2(10.2) 1.5(1.3)	はいがまい、パンまたはかし、じゃがい も、オリーブオイル	きゅうりゅう、おさかなソーセージ、と りももにく、ツナ	やさしいジュース、くだもの、にんじん、コーン、キャ ベツ、たまねぎ、ピーマン、しめじ、にんにく
21 火	胚芽ご飯、月見ハンバーグ じゃことほうれん草のさっぱりサラダ 大根とごぼうのみそ汁、満月ゼリー	牛乳 十五夜みたらし団子	571(523) 23.8(21.0) 18.0(15.9) 2.0(1.8)	はいがまい、もちごめ、じゃがいも、パ ンこ、さとう、なたねあぶら、かたくりこ	きゅうりゅう、きゅうひきにく、うずら のたまご、もめんどうふ、ぶたひき にく、しらすぼし、みそ、にほし、スキ ムミルク	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ほうれんそう、ブ ロッコリー、もやし、だいこん、ごぼう、とうみょう
22 水	冷やし中華、ゆでたまご 野菜のガーリックソテー、梨 ピンク：お魚ソーセージ/桃以上：味付小魚	ピンク以下：ヨーグルト 桃以上：アイスクリーム せんべい、バナナ	612(461) 26.8(25.0) 21.1(13.6) 2.3(2.0)	ちゅうかめん、じゃがいも、さとう、しろ すりごま、ごまあぶら、オリーブオイル	アイスクリーム、たまご、ぶたガラ、ハ ム、あじつきごさかな、ヨーグルト、お さかなソーセージ	なし、バナナ、えだまめ、コーン、にんじん、もやし、 トマト、きゅうり、あかピーマン、ブロッコリー、カリ フラワー、にんにく
24 金	ソフトカンパニユ、ポテトきのこグラタン 小松菜ともやしの醤油サラダ 大根とカリフラワーのスープ、バナナ	抹茶ミルク おはぎ	492(403) 18.4(15.5) 12.9(10.1) 2.1(1.6)	ソフトカンパニユ、もちごめ、じゃがい も、はいがまい、なたねあぶら、マッシュ ポテト、さとう、くろすりごま、かたくり こ、パンこ、コーンスターチ	スキムミルク、きゅうりゅう、ぶたひき にく、ダイスチーズ、ピザチーズ、きな こ	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、きピーマン、 もやし、きゅうり、だいこん、コーン、しめじ、あさつ き、カリフラワー、ブロッコリー、エリンギ、みずな
25 土	ツナ野菜ピラフ、もやしサラダ お魚ソーセージ、牛乳、果物	野菜ジュース ケーキ (市販菓子)	448(400) 13.9(12.7) 14.8(13.1) 1.6(1.4)	はいがまい、パンまたはかし、じゃがい も、マヨネーズ、オリーブオイル	きゅうりゅう、おさかなソーセージ、ツ ナ	やさしいジュース、くだもの、もやし、にんじん、たま ねぎ、コーン、キャベツ、ピーマン、にんにく
27 月	☆なかよし給食☆ 五穀ご飯 オクラ入麻婆豆腐、梅ドレッシングサラダ ビーフンのすまし汁、バナナ	野菜ジュース (緑) パンピングケーキ	503(410) 13.7(11.2) 15.9(12.8) 1.9(1.6)	はいがまい、こめこ、じゃがいも、さと う、なたねあぶら、ごこまい、かたくり こ、ビーフン、ごまあぶら	もめんどうふ、とうにゅう、ぶたひき にく、みそ、かつおぶし	やさしいジュース、バナナ、かぼちゃ、キャベツ、えの き、だいこん、たまねぎ、ねぎ、コーン、にんじん、ほ うれんそう、もやし、オクラ、あかピーマン、あさつ き、ねりうめ、にんにく
28 火	ロールパン、マグロケチャップソース和え ちくわ入りさっぱりサラダ、牛乳、梨	野菜ゼリー 豚こぼろご飯	589(497) 26.6(22.2) 18.9(15.9) 1.7(1.4)	ロールパン、はいがまい、なたねあぶら、 かたくりこ、さとう	きゅうりゅう、マグロ、スライスち くわ、ぶたひきにく	なし、キャベツ、ほうれんそう、もやし、にんじん、ご ぼう、カリフラワー、ハセリ
29 水	胚芽ご飯、みそだれチキン団子 青菜ひじきのごまマヨ和え もすくスープ、未：バナナ/以：ぶどう	麦茶ミルク みかん風味ケーキ	505(427) 21.3(18.5) 14.3(11.5) 1.7(1.4)	はいがまい、こむぎこ、さとう、マーガ リン、マヨネーズ、パンこ、かたくりこ、し ろすりごま、しろごま	とりひきにく、スキムミルク、たまご、 かにかまぼこ、みそ、とうにゅう、もす く、ひじき、こおりどうふ	ぶどう、たまねぎ、こまつな、もやし、みかんジュ ース、チンゲンサイ、コーン、ブロッコリー、えのき、み ずな、しそ、しいたけ、バナナ
30 木	冷やし塩ラーメン、ゆでたまご ココロチーズサラダ、季節の果物 ピンク：お魚ソーセージ/桃以上：味付小魚	ヨーグルト 黒ごまだれもちだんご	527(480) 25.5(24.5) 13.0(12.3) 1.5(1.5)	ちゅうかめん、もちごめ、マヨネーズ、さ とう、くろごま、ごまあぶら、かたくりこ	ヨーグルト、たまご、さつまあげ、だい ず、ぶたにく、チーズ、ほたてみず、 あじつきごさかな、みそ、きざみこ んぶ、わかめ、おさかなソーセージ	きせつのだもの、にんじん、だいこん、コーン、きゅ うり、ブロッコリー、もやし、しめじ、キャベツ、ねぎ

**★9月1日は防災の日です★**  
 こども園では、防災の日になみなみ、おやつに備蓄品である『災害救助用ハーベスト (薄焼きビスケット)』をいただきます。

名称 ビスケット  
 原材料 小麦粉、植物油、砂糖、いりごま (白ごま、金ごま)、ショートニング  
 加糖れん乳、ココナッツ、すりごま、ブドウ糖、マーガリン、食塩  
 たんぱく質濃縮ホエイパウダー (乳製品)、チーズパウダー、膨張剤  
 ドロマイト (炭酸カルシウム マグネシウム含有物)、香料、乳化剤  
 調味料 (アミノ酸等)、(原材料の一部に大豆を含む)

製造者 株式会社東ハトS  
 ☆卵、落花生、えび、かにを使用した製品と共通の整備で製造しています。  
 ★製造年月日 2017.04.10  
 賞味期限 2022.04.10

**★先生からのおすすめメニュー★**  
 ○内藤先生より  
 「冷やし塩ラーメン」  
 まだまだ残暑厳しいこの時期。夏バテ気味の時には麺が食べやすいですね。スープは、シーフード系の塩味で、園でラーメンが食べられるなんて贅沢な感じですよ。

○石山先生より  
 「カレイ香草パン粉焼き」  
 香ばしいかおりが食欲をそそるこの一品。パン粉がカリッと焼かれていてとてもおいしいです！ご飯にも合うので魚が苦手でも食べやすいメニューです。

**★食育絵本の紹介★**