



9月 こんだてひょう

風の子保育園

	こんだて	ごぜんおやつ ごごおやつ	材料名				栄 養 価		栄 養 価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他	(ぞら・つき・ほし)		(にじ・はな)	
01 (か)	おにぎり (とりのからあげレモンふうみ ごもくみぞしる)	ホワイトアップル ジョア(マスカット) はらじゅくドック	ジョア(マスカット)、 鶏もも肉、木綿豆腐、 米みそ(淡色辛み ぞ)、いわし(煮干し)	防災おにぎり、原宿 ドック(メーフルカス タード)、さつまい も、片栗粉、油、砂糖	だいこん、にんじん、ご ぼう、ねぎ、レモン果 汁、ごま、ホワイトアッ プル乳酸菌	しょうゆ、本だし、 食塩	エネルギー 479 kcal 炭水化物 65.6 g たんばく質 23.3 g 脂 質 13.7 g 塩 分 2.3 g		エネルギー 435 kcal 炭水化物 62.7 g たんばく質 19.3 g 脂 質 11.9 g 塩 分 1.9 g	
02 (すい)	サラダラーメン こまつなスープ ぶどう	ジョア ミルク さつまいものようかん	絹ごし豆腐、鶏ひき 肉、ゆで卵、脱脂粉 乳、ジョア	蒸し中華めん、さつま いも、砂糖、マヨネー ス、てんさい糖、 コチュジャン、ごまド レッシング1	ぶどう、レタス、こまつ な、きゅうり、にんじ ん、トマト、コーン(冷 凍)、ねぎ、すりごま、 粉かんとん	鶏ガラ、酒、しょう ゆ、おろしにんにく	エネルギー 502 kcal 炭水化物 73.8 g たんばく質 18 g 脂 質 15 g 塩 分 1.4 g		エネルギー 447 kcal 炭水化物 67.5 g たんばく質 17.3 g 脂 質 12 g 塩 分 1.2 g	
03 (もく)	のりたまごはん さといものにも ほうれんそうとうろふのみぞしる なしゼリー	のむヨーグルト ぎゅうにゅう きなこクッキー	牛乳、鶏もも肉、絹ご し豆腐、豆乳、米みそ (淡色辛みぞ)、きな 粉、のりたま、いわし (煮干し)、のむヨーグ ルト	米、梨ゼリー、さとい も、小麦粉、砂糖、油	ほうれんそう(冷凍)、 にんじん、ごぼう、いん げん、ねぎ	しょうゆ、みりん、 本だし	エネルギー 484 kcal 炭水化物 75.6 g たんばく質 19.1 g 脂 質 11.7 g 塩 分 1.5 g		エネルギー 474 kcal 炭水化物 75.7 g たんばく質 18.7 g 脂 質 10.7 g 塩 分 1.3 g	
04 (きん)	ごはん さぼのたつたあげ きりほしだいこんのもの じゃがいものみぞしる	やさしいジュース ミルク ぼたぼたやき	さば、生揚げ、脱脂粉 乳、米みそ(淡色辛み ぞ)、いわし(煮干し)	米、じゃがいも、ぼた 焼、油、片栗粉	にんじん、えのきたけ、 いんげん、切り干しだい こん、干しいたけ、 カットわかめ、野菜生活 (マンゴーサラダ)	しょうゆ、酒、みり ん、おろししょう が、本だし	エネルギー 487 kcal 炭水化物 64.8 g たんばく質 22.1 g 脂 質 15.5 g 塩 分 2 g		エネルギー 436 kcal 炭水化物 62.6 g たんばく質 18.1 g 脂 質 12.6 g 塩 分 1.8 g	
05 (ど)	しらすチャーハン ぶたにくしゅうまい こまつなスープ	ジョア ぎゅうにゅう まがりせんべい	牛乳、豚肉焼売、絹ご し豆腐、卵、しらす干 し、ジョア	米、まがりせんべい、 油	にんじん、こまつな、え のきたけ、ねぎ、しそ、 ごま	しょうゆ、鶏ガラ、 食塩	エネルギー 449 kcal 炭水化物 61 g たんばく質 17.1 g 脂 質 15.2 g 塩 分 1.7 g		エネルギー 417 kcal 炭水化物 59.8 g たんばく質 16.8 g 脂 質 12.3 g 塩 分 1.5 g	
07 (ひつ)	おぎごはん カツオカツ トマトとしらすのサラダ あおさのみぞしる	ジョア(マスカット) ミルク たべっこどうぶつ	カツオカツ、木綿豆 腐、脱脂粉乳、米みそ (淡色辛みぞ)、しら す干し、いわし(煮干 し)、ジョア(マスカッ ト)	米、押麦、油、ごま 油、砂糖、たべっこ うぶつ	トマト、レタス、にんじ ん、ねぎ、あおさ、ごま	中濃ソース、酢、 しょうゆ、本だし	エネルギー 514 kcal 炭水化物 75.3 g たんばく質 18.6 g 脂 質 15.4 g 塩 分 2.1 g		エネルギー 446 kcal 炭水化物 66.3 g たんばく質 17.5 g 脂 質 12.3 g 塩 分 1.7 g	
08 (か)	ハムチーズサンド ジャムサンド ポテト だいずいりコンソメスープ	のむヨーグルト ミルク くりしぐれ	脱脂粉乳、蒸し大豆、 スライスチーズ、ハ ム、のむヨーグルト	ミニオンスポテト、食 パン、栗しぐれ、マヨ ネーズ、油	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、しめじ、いち ごジャム	コンソメ、パセリ粉	エネルギー 518 kcal 炭水化物 77.8 g たんばく質 18.4 g 脂 質 14.8 g 塩 分 2.2 g		エネルギー 479 kcal 炭水化物 74.3 g たんばく質 18 g 脂 質 12.2 g 塩 分 1.8 g	



9月 こんだてひょう

風の子保育園

	こんだて	ごぜんおやつ ごごおやつ	材料名				栄 養 価		栄 養 価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他	(そう・つき・ほし)		(にじ・はな)	
09 (すい)	よんしょくどん きゃべつとハムのごまあえ ふのすましじる	ホワイトアップル ぎゅうにゅう カステラ	牛乳、鶏ひき肉、卵、 絹ごし豆腐、ハム、凍 り豆腐、さくらでんぶ	米、砂糖、焼ふ、油、 カステラ	キャベツ、にんじん、こ まつな、いんげん、こん ぶ(だし用)、すりご ま、しょうが、ホワイト アップル乳酸菌	しょうゆ、酒、みり ん、本だし、食塩	エネルギー 493 kcal 炭水化物 68.1 g たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.1 g 塩 分 1.5 g		エネルギー 436 kcal 炭水化物 64 g たんぱく質 17.8 g 脂 質 12.1 g 塩 分 1.2 g	
10 (もく)	ごはん とりにくのコーンフレークやき レタスサラダ とうふとわかめのみそしる	のむヨーグルト ミルク ふとんですやすやクッキー	鶏もも肉、脱脂粉乳、 米みそ(淡色辛み そ)、木綿豆腐、いわ し(煮干し)、のむヨー グルト	米、コーンフレーク、 マヨネーズ、イタリア ンドレッシング、ビス ケット、パイ生地、ミ ルクチョコレート	レタス、にんじん、きゅ うり、赤ピーマン、コー ン(冷凍)、ねぎ、カット わかめ	しょうゆ、酒、おろ しにんにく、本だし	エネルギー 471 kcal 炭水化物 65.2 g たんぱく質 23.1 g 脂 質 13.1 g 塩 分 1.9 g		エネルギー 456 kcal 炭水化物 65.6 g たんぱく質 21.9 g 脂 質 11.8 g 塩 分 1.6 g	
11 (きん)	ひやしちゅうか キャベツとふたバラのごまみそスープ オレンジ	ジョア ぎゅうにゅう まがりせんべい	牛乳、卵、豚肉(ば ら)、ハム、米みそ(淡 色辛みそ)、ジョア	ゆで中華めん、まがり せんべい、ごま油、 油、砂糖	オレンジ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、ト マト、しめじ、すりご ま、カットわかめ	冷やし中華のたれ、 本みりん、しょう ゆ、鶏ガラ	エネルギー 436 kcal 炭水化物 57 g たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.9 g 塩 分 1.8 g		エネルギー 403 kcal 炭水化物 56.7 g たんぱく質 17.7 g 脂 質 11.7 g 塩 分 1.6 g	
12 (ど)	ハヤシライス とうふサラダ バナナ	ヤクルト ぎゅうにゅう フリッツ	牛乳、豚肉(もも)、木 綿豆腐、脱脂粉乳、粉 チーズ、ヤクルト	米、フリッツ旨サラ ダ、油、和風ドレッシ ング	バナナ、たまねぎ、にん じん、レタス、フロッコ リー、ホールトマト缶 詰、きゅうり	ハヤシルウ、ケ チャップ、おろしに んにく	エネルギー 541 kcal 炭水化物 76.9 g たんぱく質 17.9 g 脂 質 18 g 塩 分 1.8 g		エネルギー 483 kcal 炭水化物 73 g たんぱく質 15.1 g 脂 質 14.5 g 塩 分 1.5 g	
14 (げつ)	むぎごはん ほきのにつけ マカロニサラダ かぼちゃのみそしる シャインマスカット	ヤクルト ぎゅうにゅう ほしたべよ	牛乳、ホキ、ハム、米 みそ(淡色辛みそ)、 いわし(煮干し)、ヤク ルト	米、マヨネーズ、マカ ロニ、星たべよ、押 麦、砂糖	シャインマスカット、日 本かぼちゃ、にんじん、 きゅうり、えのきたけ、 ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、 本だし、食塩、こ しょう	エネルギー 487 kcal 炭水化物 67.2 g たんぱく質 20.8 g 脂 質 15 g 塩 分 1.7 g		エネルギー 447 kcal 炭水化物 66.1 g たんぱく質 17.5 g 脂 質 12.5 g 塩 分 1.5 g	
15 (か)	わふうパスタ ニラととうふのスープ バナナ	ホワイトアップル ぎゅうにゅう しらすマヨトースト	牛乳、絹ごし豆腐、ツ ナフレーク、とろける チーズ、しらす干し	スパゲティ、食パン、 マヨネーズ、砂糖	バナナ、ほうれんそう (冷凍)、たまねぎ、し めじ、にんじん、にら、 あおのり、きざみのり、 にんにく、ホワイトアッ プル乳酸菌	みりん、本だし、 しょうゆ	エネルギー 514 kcal 炭水化物 69.7 g たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.5 g 塩 分 1.6 g		エネルギー 454 kcal 炭水化物 65.6 g たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.2 g 塩 分 1.3 g	
16 (すい)	むぎごはん きゃべつとあつあげのみそいため ワンタンスープ オレンジ	ジョア(マスカット) ミルク こめこブラウニー	生揚げ、絹ごし豆腐、 豚ひき肉、脱脂粉乳、 米みそ(淡色辛み そ)、ジョア(マスカッ ト)	米、肉入りワンタン、 米粉、押麦、油、砂 糖、片栗粉、粉糖、ミ ルクチョコレート	オレンジ、にんじん、 キャベツ、緑豆もやし、 ねぎ	しょうゆ、みりん、 酒、鶏ガラ、おろし にんにく	エネルギー 511 kcal 炭水化物 72.6 g たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.7 g 塩 分 1.4 g		エネルギー 443 kcal 炭水化物 63.7 g たんぱく質 18.5 g 脂 質 12.7 g 塩 分 1.2 g	



9月 こんだてひょう

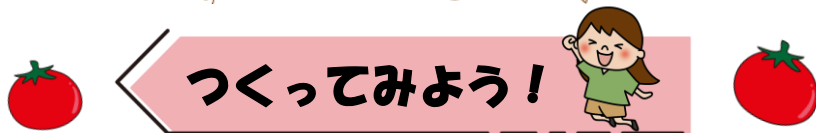
風の子保育園

	こんだて	ごはんおやつ ごごおやつ	材料名				栄養価 (そら・つき・ほし)		栄養価 (にじ・はな)	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他				
17 (もく)	おやこどん ほうれんそうとツナのサラダ とうふのすましじる	ヤクルト フルーツポンチ えびかつ	鶏もも肉、卵、木綿豆腐、かまぼこ、ツナフレーク、凍り豆腐、ヤクルト	米、カットゼリー(サイダー風)、マヨネーズ、えび活、押麦、砂糖、油	もも缶(黄桃)、みかん缶、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、いんげん、コーン(冷凍)、こんぶ(だし用)、すりごま、きざみ油	しょうゆ、みりん、本だし、食塩	エネルギー 494 kcal 炭水化物 69 g たんぱく質 19.9 g 脂質 15.4 g 塩分 1.5 g		エネルギー 445 kcal 炭水化物 66.7 g たんぱく質 16.7 g 脂質 12.4 g 塩分 1.3 g	
18 (きん)	タンメン フロッコリーのオーロラソースがけ ぶどうゼリー	のおヨーグルト ミルク スイートポテト	豚肉(もも)、脱脂粉乳、ベーコン、生クリーム、いわし(煮干し)、のおヨーグルト	蒸し中華めん、さつまいも、カップゼリーの素(ぶどう)、マヨネーズ、砂糖、無塩バター、ごま油	フロッコリー、もやし、にんじん、キャベツ、にら、コーン(冷凍)、黒きくらげ	ケチャップ、みりん、鶏ガラ、酒、おろしにんにく、食塩、おろししょうが、こしょう	エネルギー 480 kcal 炭水化物 71 g たんぱく質 19.8 g 脂質 13 g 塩分 1.4 g		エネルギー 463 kcal 炭水化物 70.2 g たんぱく質 19.2 g 脂質 11.7 g 塩分 1.2 g	
19 (ど)	タコライス キャベツスープ ソファール	ジョア ぎゅうにゅう じゃこきぶん	牛乳、ソファール、豚ひき肉、ベーコン、粉チーズ、ジョア	米、じゃこ気分、オールドエルバソチッス、てんさい含蜜糖、油	たまねぎ、キャベツ、レタス、にんじん、トマト、しめじ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、タコス用調味料、おろしにんにく、パセリ粉	エネルギー 491 kcal 炭水化物 68.5 g たんぱく質 18.5 g 脂質 15.9 g 塩分 1.2 g		エネルギー 457 kcal 炭水化物 66.7 g たんぱく質 18.3 g 脂質 13 g 塩分 1 g	
24 (もく)	カレーライス にたまご とうふサラダ	ジョア フルーツヨーグルト あじつきこざかな ウエハース	ヨーグルト(無糖)、卵、木綿豆腐、豚肉(もも)、脱脂粉乳、味付小魚、カルシウムウエハース、ジョア	米、じゃがいも、てんさい含蜜糖、油、砂糖、和風ドレッシング	もも缶(黄桃)、みかん缶、にんじん、たまねぎ、レタス、キウイフルーツ(黄)、ホールトマト缶詰、赤ピーマン、コーン(冷凍)	カレーうどん、しょうゆ、みりん、ケチャップ、ウスターソース、おろしにんにく、本だし	エネルギー 506 kcal 炭水化物 72 g たんぱく質 21.2 g 脂質 14.8 g 塩分 2 g		エネルギー 472 kcal 炭水化物 68.8 g たんぱく質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.5 g	
25 (きん)	おつきみうどん てづくりかきあげ なし	ホワイトアップル ぎゅうにゅう さつまいもだんご	牛乳、卵、調製豆乳、豚肉(もも)、かまぼこ、きな粉、かつお節、干しえび	ゆでうどん、さつまいも、てんぷら粉、油、砂糖	なし、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、ホワイトアップル乳酸菌	しょうゆ、みりん、本だし	エネルギー 486 kcal 炭水化物 66.4 g たんぱく質 21.4 g 脂質 15 g 塩分 1.6 g		エネルギー 429 kcal 炭水化物 62.4 g たんぱく質 17.9 g 脂質 12 g 塩分 1.3 g	
26 (ど)	やきそば こまつなとたまごのスーフール	やさしいジュース ぎゅうにゅう ゆきのやど	牛乳、ソファール、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、卵	焼きそばめん、油、雪の宿	キャベツ、緑豆もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン、気になる野菜(アップルキャロット)	中濃ソース、鶏ガラ、食塩	エネルギー 456 kcal 炭水化物 64.3 g たんぱく質 19.6 g 脂質 13.4 g 塩分 1.8 g		エネルギー 443 kcal 炭水化物 69.2 g たんぱく質 16.4 g 脂質 11.2 g 塩分 1.5 g	
28 (げつ)	ごはん じゃがいものそぼろに こまつなのなっとうあえ キャベツのみそじる	ジョア(マスカット) ぎゅうにゅう カルシウムせん	牛乳、鶏ひき肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、ジョア(マスカット)	米、じゃがいも、カルシウムせん、砂糖、油、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、えきたけ、いんげん、ねぎ、塩こんぶ、ごま	しょうゆ、みりん、本だし	エネルギー 472 kcal 炭水化物 69.7 g たんぱく質 19.1 g 脂質 13 g 塩分 1.5 g		エネルギー 443 kcal 炭水化物 69.2 g たんぱく質 16.4 g 脂質 11.2 g 塩分 1.5 g	

	こんだて	ごぜんおやつ ごごおやつ	材料名				栄 養 価		栄 養 価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他	(そら・つき・ほし)		(にじ・はな)	
29 (か)	ごはん さけのてりやき ほうれんそうのあまぎあえ なめこのみそしる	ヤクルト ぎゅうにゅう きなこあげぼん	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、きな粉、いわし（煮干し）、ヤクルト	米、コッペパン、油、グラニュー糖、砂糖	ほうれんそう、カットなめこ、にんじん、コーン（冷凍）、ねぎ、ごま	しょうゆ、みりん、酒、酢、本だし	エネルギー 549 Kcal 炭水化物 77.8 g たんぱく質 27.3 g 脂 質 14.3 g 塩 分 2.1 g		エネルギー 489 Kcal 炭水化物 73.7 g たんぱく質 22.7 g 脂 質 11.5 g 塩 分 1.8 g	
30 (すい)	ごはん あつあげのネギソースかけ トマトのさっぱりあえ こまつなのスープ	ホワイトアップル ミルク ポテトボール	生揚げ、脱脂粉乳、ツナフレーク、皮なしウインナー、干しえび、かつお節	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、てんさい含蜜糖、ごま油	トマト、こまつな、にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、ごま、カットわかめ、しょうが、あおのり、ホワイトアップル乳酸菌	しょうゆ、酢、ウスターソース、酒、鶏ガラ、おろしにんにく	エネルギー 486 Kcal 炭水化物 68.4 g たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.4 g 塩 分 1.7 g		エネルギー 431 Kcal 炭水化物 64.5 g たんぱく質 17.4 g 脂 質 11.5 g 塩 分 1.4 g	



9月に入っても暑い日が続く、日中は夏と変わらないような日もありますが、少しずつ日が短くなってきました。
今月は、25日が十五夜メニューとなっています。
かぼちゃや梨などの秋の味覚を取り入れた献立となっています。



最近、トマトを食べることができる子が多くなっていると感じます。
「先生、見て～。トマト食べられるよ」と伝えてくれる子もいます。
今回は、トマトのさっぱりあえの作り方を紹介します。
ツナが多めに入っているので、食べやすく、調味料で和えるだけなのでとっても簡単です。ぜひ作ってみてください。

—材料—(幼児一人分)

★トマト	20g	★しょうゆ	2g
★きゅうり	10g	★さとう(てんさいとう)	1g
★ツナ	15g	★酢	1.5g
★カットワカメ 0.3g(お湯で戻すか、茹でておく)			



シャインマスカット

今回は、秋の味覚の一つであるシャインマスカットについてお話したいと思います。
シャインマスカットの栄養価には、ビタミンE、ポリフェノール、カリウムなどが含まれています。

マスカットの皮や種には、ポリフェノールの一種「レスベラトロール」が含まれています。赤や紫の果皮のぶどうには、同じくポリフェノールの一種「アントシアニン」が多く含まれていますが、マスカットなどの色の薄いぶどうに多いのが、このレスベラトロールです。レスベラトロールを含むポリフェノール類には、抗酸化作用があります。簡単に言うとポリフェノールには若々しい体を保つ作用が期待できるということです。

ちなみに、マスカットとシャインマスカットの違いは、シャインマスカットは「皮ごと食べられて、種なし」であるのに対し、マスカットは(アレキサンドリア)は「皮をむいて食べ、種あり(または種なし処理)」です。

シャインマスカット、梨、ぶどう、さつまいもなど秋の味覚を盛り込んだ9月の献立を私自身が楽しみにしています。

子どもたちも給食を楽しみにしていただけたら嬉しいです(´▽`)

