

令和4年9月のこんだてひょう

狭山保育園

曜日	日	10時のおやつ (1~2歳児)	昼食	3時のおやつ (全員)	主材料			上段より 熱量(kcal) たんぱく(g)	
					熱や力となるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	脂質(g)	塩分(g)
月	12	牛乳	ご飯 メカジキのケチャップ煮 小松菜のさっぱり和え	牛乳	米 片栗粉 油 砂糖	牛乳 メカジキ	人参 玉ねぎ ビーツ 小松菜	5.53	5.55
	26	果物	キャベツとしめじのみそ汁	★簡単パインケーキ	ごま油	卵	もやし キャベツ しめじ パイン (缶)	20.9 16.2 1.4	20.3 15.2 1.7
火	13	乳酸飲料	鶏肉となすのごまうどん	牛乳	ゆでうどん ごま油 油	鶏肉 油揚げ 豚肉	人参 小松菜 しいたけ	5.82	5.98
	27	菓子	肉じゃが 果物	★パンブディング	じゃが芋 砂糖 食パン バター	牛乳 卵 卵黄	またいたけ なす 玉ねぎ 梨	22.3 18.9 2.3	24.9 22.2 2.7
水	14	ヨーグルト	親子丼 きのこと野菜のおかか和え	牛乳	米 油 砂糖 バター	鶏肉 卵 削り節	玉ねぎ えのき ほうれん草	5.36	5.54
	28	果物	チンゲン菜のみそ汁 果物	★キャラメルお麩ラスク	お麩	牛乳	人参 チンゲン菜 長ねぎ オレンジ	21.8 15.0 1.5	21.6 17.7 1.9
木	1	牛乳	【防災メニュー】甘口カレー	牛乳	米 じゃが芋 油	牛乳 卵 ベーコン	きゅうり 人参 コーン (缶)	5.79	6.19
	15	果物	はちみつパン 松風焼き カラフルココロサラダ 白菜のスープ	★お好み焼き	ごま油 砂糖 小麦粉 長芋 マヨネーズ	削り節	赤ビーツ 梨 キャベツ 青のり	17.0	17.0
								19.6	19.7
29	牛乳	ソーサツパーガー	麦茶	小麦粉 パン粉 油	豚肉 卵 ハム	キャベツ きゅうり ブロッコリー	3.6	4.4	
金	2	ぶどう果汁	ご飯 れんこんと舞茸の甘酢炒め	牛乳	食パン マーガリン はちみつ	鶏ひき肉 牛乳 卵	れんこん 干しいたけ 長ねぎ	5.04	5.90
	16	菓子	ブロッコリーともやしのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁 果物	★お好み焼き	パン粉 三温糖 ごま油 じゃが芋 油 砂糖 米	油揚げ	きゅうり 人参 コーン (缶) 赤ビーツ 白菜 葉ねぎ	20.1 18.1 2.2	22.5 19.3 3.0
土	3	牛乳	ソーサツパーガー	麦茶	小麦粉 パン粉 油	豚肉 卵 ハム	キャベツ きゅうり ブロッコリー	5.02	6.08
	17	菓子	シルバーサラダ	★ひじきごはん	砂糖 春雨 マヨネーズ 米 しらたき	鶏肉 油揚げ	玉ねぎ 白菜 長ねぎ 人参 乾燥ひじき さやえんどう	23.4 19.1 2.9	26.8 20.6 3.9
月	5	乳酸飲料	ご飯 れんこんと舞茸の甘酢炒め	牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋	豚肉 豆腐 牛乳	れんこん またいたけ 人参	5.46	5.70
	30	菓子	ブロッコリーともやしのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁 果物	★お好み焼き	米 油 砂糖 じゃが芋	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ いんげん ブロッコリー もやし わかめ バナ 青のり	18.0 14.8 1.7	21.6 16.2 2.1
火	6	牛乳	ビビンバ 野菜の酢醤油和え	牛乳	米 油 砂糖 片栗粉	豚ひき肉 卵 油揚げ	しょうが 人参 小松菜 もやし	6.21	6.47
	20	果物	玉ねぎと油揚げのみそ汁 果物	★スイートマッシュポテト	ごま油 食パン さつま芋 バター	牛乳 生クリーム	キャベツ きゅうり コーン (缶) 玉ねぎ グレープフルーツ	19.7 16.9 2.1	22.3 18.7 2.6
水	7	ヨーグルト	五目ラーメン	牛乳	中華めん ごま油 油	豚肉 ゆで大豆 牛乳	人参 干しいたけ もやし	5.74	6.09
	21	菓子	まめっ子サラダ	菓子パン 菓子	砂糖	豚肉 ゆで大豆 牛乳	チンゲン菜 長ねぎ キャベツ きゅうり パイン (缶)	21.6 21.7 3.2	24.0 19.5 3.9
木	8	牛乳	ご飯 すき焼き風煮	牛乳	米 油 しらたき 砂糖	豚肉 焼き豆腐	白菜 長ねぎ しいたけ 人参	5.89	6.09
	22	菓子	えのきと野菜ののり和え 花麩のみそ汁 果物	★人参カップケーキ	花麩 バター 小麦粉	牛乳 卵	もやし えのき きゅうり きざみのり オレンジ	21.5 17.3 1.7	22.5 19.8 2.0
金	9	乳酸飲料	スパゲティナポリタン	牛乳	スパゲティ 油 マヨネーズ	豚肉 粉チーズ 卵	玉ねぎ 人参 ビーツ かぼちゃ	5.46	5.82
	24	菓子	かぼちゃの素揚げサラダ	★スイートポテト	バター パン粉 砂糖 さつま芋	ベーコン 牛乳 生クリーム 卵黄	きゅうり コーン (缶) キャベツ	20.0 20.8 1.7	20.9 22.6 2.2
土	10	ヨーグルト	ご飯 さばのから揚げ和風あんかけ	牛乳	米 小麦粉 片栗粉	米 小麦粉 片栗粉	人参 玉ねぎ しめじ しょうが	6.09	6.22
	24	菓子	さといもと大根の煮物	★アップルゼリー	さば 牛乳	油 里芋 砂糖	大根 いんげん キャベツ 梨	19.9 17.1 1.6	20.0 18.5 2.0
月	5	牛乳	卵サンドとマヨネーズ	麦茶	ドッグパン マヨネーズ 油	卵 鶏肉 豚ひき肉	きゅうり 玉ねぎ マヨネーズ	5.78	6.41
	9	菓子	鶏肉のはちみつレモン焼き	★うどんの肉みそがけ	はちみつ マーメイドシヤム ゆでうどん 砂糖 片栗粉	卵 鶏肉 豚ひき肉	みかん (缶) 長ねぎ 人参 チンゲン菜 しょうが にんにく	25.1 26.4 2.6	27.3 28.0 3.1
火	6	牛乳	【お楽しみ給食】うさちゃんカレーライス	牛乳	米 バター 油 ごま油	鶏肉 かにかま 卵	人参 玉ねぎ ブロッコリー	5.94	6.25
	10	菓子	ほうれん草とかにかまのサラダ	★さつま芋団子	砂糖 片栗粉 さつま芋 ブロッコ	牛乳 生クリーム	ほうれん草 白菜 チンゲン菜 梨	17.5 15.7 2.4	20.1 18.1 3.1
水	7	ヨーグルト	おかめうどん	牛乳	ゆでうどん 油 砂糖	かまぼこ 鶏肉	ほうれん草 乾燥わかめ	5.65	6.16
	21	菓子	厚揚げの煮物	菓子	ゆでうどん 油 砂糖	生揚げ 牛乳	長ねぎ 人参 大根	24.0 18.5 2.3	26.6 16.3 2.8



9月1日は防災の日

毎年9月1日は防災の日です。この日を含む一週間は防災週間と定められています。

近年、地震や水害など自然災害が多く発生するようになり、災害に対する意識も高くなっていることと思います。しかしながら災害対策をしている家庭が多いとは言えない

(一部調査によると48.4%が対策していない)のが現状です。災害対策は大切ですが、生きていくうえで必要不可欠なのが食事です。

レトルト食品など用意して忙しい時の食事や、その都度新しいものに入れ替えることで、いざというときの備えにもなります。いづどこで起きるかかわからない災害に対して簡単などころから少しずつ準備をしてみたいかがでしょうか。

1日の引き取り引き渡し訓練に際し、給食にて非常食を使ったメニューを提供予定です。

*9日はお楽しみ給食です

給食の平均値	熱量(kcal)	たん白(g)	脂質(g)	塩分(g)
3歳未満児	562	21.4	18.5	2.1
3歳以上児	600	23.2	19.6	2.6

※都合により献立を変更する場合があります。

※★印は手作りおやつです。