



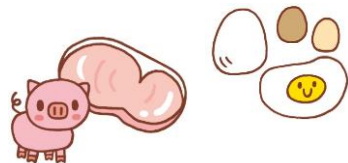
日 / 曜	献立名	材 料 名			おやつ (午前は3歳未満児のみ)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 / 金	ごはん	精白米			午前 牛乳 オレンジ
	けんちん汁	さといも 糸こんにゃく キャノーラ油 ごま油	油揚げ だしパック	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	
	鶏肉と野菜の照り煮	三温糖	鶏もも肉	すりおろししょうが たまねぎ にんじん	午後 牛乳 サラダうす焼 (3歳以上)ブリッツ(ロースト塩バター)
	午後おやつ	サラダうす焼 (3歳以上)ブリッツ(ロースト塩バター)	牛乳		
2 / 土	(3歳未満)デニッシュパン(バター)	デニッシュパン(バター)			午前 (3歳未満)お茶 (3歳未満)お菓子
	(3歳未満)牛乳		牛乳		
	(3歳未満)国産やさいゼリー	国産やさいゼリー			午後 (3歳未満)お茶 (3歳未満)お菓子
	午後おやつ	(3歳未満)お菓子			
4 / 月	ごはん	精白米			午前 お茶 お子様せんべい
	みそ汁	じゃがいも	カットわかめ だしパック 白みそ	たまねぎ	
	豚肉のしょうが焼き	三温糖 キャノーラ油	豚もも肉	すりおろししょうが たまねぎ にんじん ピーマン	午後 牛乳 やさしいミニアスパラガス (3歳以上)おにぎりせんべい銀シャリ
	午後おやつ	やさしいミニアスパラガス (3歳以上)おにぎりせんべい銀シャリ	牛乳		
5 / 火	ピビンバ	精白米 ごま油 三温糖 白いりごま	牛ももひき肉 豚ももひき肉	すりおろしにんにく ほうれんそう 緑豆もやし にんじん ねぎ	午前 牛乳 アンパンマン幼児用ビスケット
	中華スープ	ごま油	冷凍角切り豆腐	緑豆もやし にんじん スイートコーン	
	スティックチーズ		スティックチーズ		午後 牛乳 (手)マスカットゼリー寄せ
	午後おやつ	あわせるゼリー(マスカット)	牛乳	フルーツミックス	
6 / 水	ごはん	精白米			午前 牛乳 1才からのかっぱえびせん
	すまし汁		冷凍角切り豆腐 だしパック	にんじん こまつな えのきたけ	
	筑前煮	こんにゃく 三温糖 キャノーラ油 じゃがいも	鶏もも肉	れんこん ごぼう にんじん 干しいたけ	午後 牛乳 ビスコ(ミルク・いちご) (3歳以上)味しらべ
	午後おやつ	ビスコ(ミルク・いちご) (3歳以上)味しらべ	牛乳		
7 / 木	クロワッサン	クロワッサン			午前 牛乳 アンパンマンのおこめボール
	鶏肉と大豆のカレー煮	じゃがいも キャノーラ油 大地の野菜カレールウN甘口	鶏ももひき肉 ひきわり大豆	にんじん たまねぎ	
	粗挽きポークウインナー		粗挽きポークウインナー		午後 牛乳 果汁100%ゼリー (3歳以上)えびちび
	ゆでキャベツ			キャベツ	
8 / 金	ごはん	精白米			午前 牛乳 きなこ餅
	豚汁	さといも こんにゃく	豚もも肉 冷凍角切り豆腐 だしパック 赤みそ	だいこん にんじん たまねぎ ごぼう	
	さばの土佐煮		さば土佐煮		午後 牛乳 (3歳未満)ハーベストバタートースト (3歳以上)源氏パイ
	冷凍みかん	(3歳未満)ハーベストバタートースト (3歳以上)源氏パイ	牛乳	みかん	
9 / 土	(3歳未満)デニッシュパン(ミルク)	デニッシュパン(ミルク)			午前 (3歳未満)お茶 (3歳未満)お菓子
	(3歳未満)牛乳		牛乳		
	(3歳未満)ぶどうゼリー	ぶどうゼリー			午後 (3歳未満)お茶 (3歳未満)お菓子
	午後おやつ	(3歳未満)お菓子			
11 / 月	ごはん	精白米			午前 お茶 4Pアンパンマンのソフトせん
	みそ汁		だしパック 赤みそ	なす オクラ たまねぎ	
	高野豆腐と昆布の含め煮	三温糖	鶏もも肉 高野豆腐 だしパック 糸切昆布	切り干し大根 にんじん	午後 牛乳 カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン (3歳以上)ばかうけ青のり
	午後おやつ	カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン (3歳以上)ばかうけ青のり	牛乳		
12 / 火	ごはん	精白米			午前 牛乳 たべっ子どうぶつバター
	しょうゆラーメン	中華麺 キャノーラ油 ごま油	豚もも肉	にんじん ねぎ 緑豆もやし はくさい	
	蒸しポークしゅうまい		ポークしゅうまい		午後 牛乳 (3歳未満)エントリー (3歳以上)星たべよ 薄型Kういろ
	午後おやつ	(3歳未満)エントリー (3歳以上)星たべよ 薄型Kういろ	牛乳		
13 / 水	ごはん	精白米			午前 牛乳 1才からのサッポロポテトベジタブル
	野菜スープ	キャノーラ油	ショルダーベーコン	にんじん たまねぎ スイートコーン	
	サケのオーロラソースかけ	キャノーラ油 エッグケアマヨネーズ 三温糖	サケ片栗粉付き		午後 牛乳 10Pアンパンマンひとくちビスケット (3歳以上)ハッピーターン
	トマト			トマト	
14 / 木	牛丼	精白米 糸こんにゃく キャノーラ油 三温糖	牛もも肉	たまねぎ にんじん ねぎ	午前 牛乳 ビスコ(みるく&きな粉)
	みそ汁		冷凍角切り豆腐 だしパック 白みそ 赤みそ	かぼちゃ なす たまねぎ	
	国産りんごゼリー	国産りんごゼリー			午後 牛乳 ぼたぼた焼き (3歳以上)こめ粉ロールクッキー(かぼちゃ味)
	午後おやつ	ぼたぼた焼き (3歳以上)こめ粉ロールクッキー(かぼちゃ味)	牛乳		
15 / 金	ごはん	精白米			午前 牛乳 味しらべ
	いり豆腐	キャノーラ油 三温糖	冷凍角切り豆腐 ちくわ 鶏ももひき肉	たまねぎ にんじん 干しいたけ	
	はるさめサラダ	はるさめ ごま油 三温糖	カットわかめ	きゅうり 緑豆もやし にんじん	午後 牛乳 ムーンライト (3歳以上)きなこ餅
	午後おやつ	ムーンライト (3歳以上)きなこ餅	牛乳		

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。  
 食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。  
 白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。  
 土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。  
 (手)手づくりおやつです。

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵の  
 アレルギー表示があります。  
 詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。

## 免疫力を高める食事

免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと、感染症などの病  
 気にかかりにくくなります。免疫に関わる働きをする食品はありますが、特定の食品で免疫力が高まると  
 いうことはないのです。栄養バランスのよい食事をとることが大切です。



### たんぱく質 (肉・魚・卵など)

免疫細胞を活性化させる働きがあります。



### ビタミン類(野菜・果物など)

ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは、抗酸化作用という免疫の低下を予防する働きがあります。



### 発酵食品(納豆・チーズなど)

納豆やチーズ、みそなどの発酵食品は、免疫細胞の60~70%が存在するといわれる腸内の環境を整える働きがあります。



日 ／ 曜	献立名	材 料 名			お や つ (午前は3歳未満児のみ)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 ／ 土	(3歳未満) デニッシュパン (カスタード)	デニッシュパン (カスタード)			午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子 午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 牛乳		牛乳		
	(3歳未満) 国産みかんゼリー	国産みかんゼリー			
	午後おやつ	(3歳未満) お菓子			
18 ／ 月	休園日				午前 午後
	【敬老の日】				
	午後おやつ				
19 ／ 火	ごはん	精白米			午前 お茶 野菜ハイハイン 午後 たべっ子BABY (3歳以上) ブリッツ (旨サラダ)
	中華スープ	ごま油		緑豆もやし にんじん スイートコーン なす にんじん たまねぎ ねぎ にら すりおろしにんにく	
	マーボーなす	キャノーラ油 三温糖 片栗粉	豚ももひき肉 赤みそ		
	午後おやつ	たべっ子BABY (3歳以上) ブリッツ (旨サラダ)	牛乳		
20 ／ 水	ごはん	精白米			午前 牛乳 マンナポーロ 午後 牛乳 Nアンパンマンのソフトせんべい (3歳以上) ホームパイ
	五目うどん	干しうどん	だしパック 油揚げ 鶏もも肉 かまぼこ	にんじん 干ししいたけ ねぎ	
	きゅうりとわかめの酢の物	三温糖	カットわかめ しらす干し	きゅうり	
	午後おやつ	Nアンパンマンのソフトせんべい (3歳以上) ホームパイ 精白米 じゃがいも キャノーラ油 大地の野菜カレーうどん甘口	牛乳		
21 ／ 木	チキンカレーライス		鶏もも肉	たまねぎ にんじん	午前 牛乳 4 Pアンパンマンのおこめボール 午後 牛乳 (手) マカロニあべかわ
	ツナ入り野菜サラダ		ツナフレーク (まぐろ)	きゅうり キャベツ にんじん	
	ココアアブラス		ココアアブラス		
	午後おやつ	マカロニ 三温糖	牛乳 きな粉		
22 ／ 金	ごはん	精白米			午前 牛乳 ぱりぱりパンキン 午後 牛乳 おととと (3歳以上) 元気鉄カルウエハースミルククリーム味
	みそ汁	さといも	カットわかめ だしパック 赤みそ	たまねぎ えのきたけ	
	さんまの梅煮		さんま梅煮		
	午後おやつ	おととと (3歳以上) 元気鉄カルウエハースミルククリーム味	牛乳		
23 ／ 土	休園日				午前 午後
	【秋分の日】				
	午後おやつ				
25 ／ 月	しめじごはん	精白米 糸こんにゃく キャノーラ油 三温糖	鶏もも肉	にんじん ふなしめじ ごぼう 干ししいたけ	午前 お茶 ミニぼんござかな 午後 牛乳 (手) いもきんとん (3歳以上) とんがりコーン (あっさり塩)
	チンゲン菜のすまし汁		だしパック	えのきたけ にんじん チンゲン菜	
	学級型抜きチーズ		梨抜きチーズ		
	午後おやつ	三温糖 さつまいも (3歳以上) とんがりコーン (あっさり塩)	牛乳		
26 ／ 火	ごはん	精白米			午前 牛乳 かぼちゃポーロ 午後 お茶 ココア (いちご) (3歳以上) こめ棒くん
	肉じゃが	じゃがいも 糸こんにゃく キャノーラ油 三温糖	豚もも肉	たまねぎ にんじん	
	土佐漬け	白いりごま	かつお削り節	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁	
	午後おやつ	(3歳以上) こめ棒くん	ココア (いちご)		
27 ／ 水	クロワッサン	クロワッサン			午前 牛乳 ソフトな小魚せん 午後 牛乳 星たべよ なし
	豆乳コーンシチュー	じゃがいも キャノーラ油 片栗粉	鶏もも肉 無調整豆乳	にんじん たまねぎ スイートコーン スイートコーンクリーム	
	ハム入り野菜サラダ	キャノーラ油 三温糖	ボンレスハム	きゅうり キャベツ にんじん	
	午後おやつ	星たべよ	牛乳	なし	
28 ／ 木	ごはん	精白米			午前 牛乳 きらきらコーンのおほしさま 午後 牛乳 カルテツほうれん草ドーナツ (3歳以上) カルテツ玄米せんべい
	はるさめスープ	はるさめ ごま油	ボンレスハム	にんじん はくさい 干ししいたけ ねぎ	
	からあげ	片栗粉 キャノーラ油	鶏もも肉	すりおろししょうが	
	午後おやつ	カルテツほうれん草ドーナツ (3歳以上) カルテツ玄米せんべい	牛乳	キャベツ ゆかり	
29 ／ 金	ごはん	精白米			午前 牛乳 (手) ふかしいも 午後 牛乳 アンパンマン幼児用ビスケット (3歳以上) とんがりコーン (あっさり塩)
	和風カレー鍋	大地の野菜カレーうどん甘口	油揚げ 豚もも肉 だしパック	キャベツ だいこん にんじん ねぎ えのきたけ	
	キャベツともやしのごま酢あえ	白すりごま 三温糖	しらす干し	キャベツ 緑豆もやし	
	午後おやつ	アンパンマン幼児用ビスケット (3歳以上) とんがりコーン (あっさり塩)	牛乳		
30 ／ 土	(3歳未満) デニッシュパン (バター)	デニッシュパン (バター)			午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子 午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 牛乳		牛乳		
	(3歳未満) 国産ももゼリー	国産ももゼリー			
	午後おやつ	(3歳未満) お菓子			

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。  
食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。  
白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。  
土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。  
(手)手づくりおやつです。

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵の  
アレルギー表示があります。  
詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。



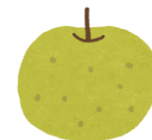
毎月19日は食育の日!

家族そろって楽しく食事をしましょう

### 9月の旬の食材

かぼちゃ、しめじ、さけ、さんま、なし、ぶどう など

～なし～



日本の梨には、2種類あります。「豊水」、「幸水」などの果皮が褐色の赤なしと、「二十世紀」のような果皮が黄緑色の青なしです。中でも、幸水は日本なしの40%を占める代表的な品種です。

なし特有のシャリシャリとした食感は、「ペントザン」や「リグニン」という難消化性食物繊維によるもので、消化されにくく、腸を刺激してぜん動運動を助けるため、便秘の予防に効果があります。また、新陳代謝を高める「アスパラギン酸」も含まれているので、疲労回復やスタミナ増強効果が期待でき、夏の疲れや新学期に向けて体調を整えるためにおすすめの食材です。

給食では27日(水)に午後おやつとして提供します。