2024年9月

献　立　表

衣笠愛児園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ( )は未満児	材料名			午前間食	午後間食
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
02 月	ご飯、鶏の唐揚げ 野菜の塩昆布和え 玉ねぎとトマトの味噌汁	631.5(507.4) 28.9(23.8) 25.4(21.4)	米、食パン、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、米みそ、粉チーズ、煮干し、バター	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、トマト、人参、塩こんぶ、しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい	チーズトースト 牛乳
03 火	肉みそあんかけうどん 切り干し大根のサラダ、バナナ	552.8(456.8) 18.7(16.8) 18.3(16.6)	干しうどん、米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ、油揚げ、牛乳	バナナ、人参、きゅうり、ホールコーン缶、長ねぎ、しめじ、キャベツ、切り干しだいこん、	牛乳 赤ちゃんせんべい	きのこご飯、麦茶
04 水	香りご飯、冬瓜のくず煮 ワカメと長ねぎの清まし、オレンジ	567.7(459.8) 15.9(14.6) 19.9(17.5)	米、さつま芋、片栗粉、油、白ごま、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、鶏ひき肉、バター、かつお節	とうがん、オレンジ、小松菜、長ねぎ、カットわかめ、こんぶ(だし用)	牛乳 赤ちゃんせんべい	もっちりいも ドーナッツ 牛乳
05 木	黒糖パン 揚げワンタンのくずあんかけ おからサラダ、キャベツのスープ	593.8(512.3) 20.6(19.1) 28.1(24.4)	黒糖パン、油、砂糖、片栗粉	牛乳、おから、豚ひき肉、魚肉ソーセージ、ハム、バター	キャベツ、ブロッコリー、玉ねぎ、長ねぎ、人参	牛乳 赤ちゃんせんべい	ソーセージ ホットケーキ 牛乳
06 金	ご飯、魚のフライ(さけ) オクラの納豆和え なすと油揚げの味噌汁	528.6(437.8) 23.7(20.3) 12.0(12.2)	米、干しうどん、パン粉、油、小麦粉、天かす	さけ、納豆、米みそ、油揚げ、煮干し、牛乳、かつお節	なす、小松菜、オクラ、人参、わかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	冷やしたぬきうどん 麦茶
07 土	ベジタブルピラフ じゃが芋と玉ねぎのスープ、ゼリー	327.2(231.2) 6.6(5.1) 8.4(5.9)	米、じゃが芋、油	ウインナー、バター	玉ねぎ、きゅうり、ミックスベジタブル、マッシュルーム、人参	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子、麦茶
09 月	ご飯、揚げ鶏とごぼうの味噌和え きゅうりの和え物、豆腐と水菜の清まし	632.8(507.7) 22.1(19.0) 23.4(20.0)	米、片栗粉、砂糖、揚げ油、ごま油、白ごま	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、無塩バター、米みそ	きゅうり、人参、ごぼう、りんご、いんげん、水菜	牛乳 赤ちゃんせんべい	アップル ヨーグルトケーキ 牛乳
10 火	チーズパン、ハンバーグきのこソース 茹でブロッコリー、冬瓜のスープ	644.7(552.7) 26.5(23.5) 33.6(28.6)	ロールパン、小麦粉、パン粉、油、すりごま(白)、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛乳、脱脂粉乳、チーズ、バター	玉ねぎ、とうがん、ブロッコリー、トマトピューレ、人参、しめじ、マッシュルーム	牛乳 赤ちゃんせんべい	ゴマクッキー、牛乳
11 水	ご飯、じゃが芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え、ニラの味噌汁	436.9(373.2) 16.7(15.4) 8.8(9.9)	米、じゃが芋、ゆでうどん、砂糖、片栗粉、油	豚ひき肉、豚肉、米みそ、煮干し、バター、かつお節、牛乳	玉ねぎ、きゅうり、人参、オクラ、キャベツ、にら、マッシュルーム、グリンピース	牛乳 赤ちゃんせんべい	焼きうどん、麦茶
12 木	ツナときのこのスパゲッティ ワカメサラダ ブロッコリーのスープ、オレンジ	510.8(436.2) 17.3(16.3) 18.6(16.9)	米、油、砂糖、白ごま	ツナ油漬缶、油揚げ、バター、牛乳	玉ねぎ、きゅうり、オレンジ、人参、小松菜、ホールコーン缶、ブロッコリー、しめじ、まいたけ、カットわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	いなり寿司、麦茶
13 金	ご飯、カジキの地中海ソテー 変わりきんぴら 玉ねぎとなすの味噌汁	636.6(510.4) 28.1(23.2) 21.2(18.4)	米、食パン、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、白ごま	牛乳、かじき、さつま揚げ、米みそ、ベーコン、煮干し、バター	人参、玉ねぎ、ごぼう、なす、ホールコーン缶、グリンピース、にんにく、しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい	コーンマヨネーズ トースト 牛乳
14 土	かやくご飯 ワカメと玉ねぎの味噌汁、バナナ	363.2(270.4) 14.0(10.3) 9.3(6.5)	米、砂糖、油	鶏もも肉、米みそ、油揚げ、煮干し	バナナ、人参、玉ねぎ、きゅうり、ごぼう、グリンピース、カットわかめ	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子、麦茶
17 火	【誕生会】 とうもろこしご飯、鮭の味噌チーズ焼き キャベツとちくわのサラダ 小松菜とえのきの清まし、オレンジ	536.6(476.2) 22.8(20.1) 16.3(16.9)	米、砂糖、片栗粉	さけ、カルカロアイス、ミックスチーズ、ちくわ、米みそ、牛乳	キャベツ、オレンジ、きゅうり、小松菜、とうもろこし、えのき、人参、こんぶ(だし用)	牛乳 赤ちゃんせんべい	アイスクリーム クラッカー 麦茶
18 水	バターロール、ポークビーンズ ブロッコリーのドレッシング和え ワカメと長ねぎのスープ	542.4(476.3) 21.8(20.0) 28.0(24.3)	じゃが芋、ロールパン、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、米みそ、	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、長ねぎ、カットわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	味噌ポテト、牛乳
19 木	ご飯、鶏肉の照り焼き もやしとハムの酢の物 冬瓜と油揚げの味噌汁	614.8(494.6) 31.6(25.8) 19.0(16.9)	米、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米みそ、油揚げ、ハム、煮干し、バター	もやし、とうがん、きゅうり、人参、いちごジャム	牛乳 赤ちゃんせんべい	ミックスサンド、牛乳
20 金	そうめん、かき揚げ きゅうりとしらすの和え物、バナナ	569.6(476.4) 16.1(15.2) 17.3(16.0)	米、干しそうめん、小麦粉、油、砂糖、白ごま	えび(むき身)、しらす干し、牛乳	バナナ、きゅうり、玉ねぎ、人参、えだまめ、いんげん、ズッキーニ、きざみのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	わかめおにぎり 麦茶
21 土	スパゲッティイタリアン コンソメスープ、ゼリー	293.0(214.3) 11.6(8.9) 6.3(4.5)	スパゲティー、油、砂糖	豚ひき肉	玉ねぎ、キャベツ、人参、トマトピューレ、ピーマン	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子、麦茶
24 火	ぶどうパン なすとマカロニのミートソース焼き ブロッコリーとコーンの炒め物 ズッキーニのスープ、牛乳	534.1(464.3) 22.6(20.2) 16.3(15.4)	ぶどうパン、米、もち米、マカロニ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、あずき(乾)、ミックスチーズ、バター	玉ねぎ、なす、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、ズッキーニ、ホールコーン缶、人参	牛乳 赤ちゃんせんべい	おはぎ、麦茶
25 水	マーボー丼 わかめとツナの酢の物 麩と小松菜の清まし、オレンジ	623.3(503.9) 24.7(20.9) 19.6(17.3)	米、コッペパン、さつま芋、砂糖、はちみつ、片栗粉、油、白玉麩	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ、バター	きゅうり、オレンジ、人参、にら、長ねぎ、小松菜、カットわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	スイートポテトパン 牛乳
26 木	五目焼きそば かぼちゃの甘煮、チーズ	517.3(424.7) 17.6(16.0) 13.1(13.0)	焼きそばめん、米、砂糖、すりごま(白)、片栗粉、油	豚肉、チーズで鉄分、米みそ、牛乳	かぼちゃ、もやし、玉ねぎ、人参、黄ピーマン、しめじ、チンゲンサイ	牛乳 赤ちゃんせんべい	五平餅、麦茶
27 金	ご飯、あじの南蛮漬け 粉ふき芋 豆腐となめこの味噌汁	471.9(418.3) 22.6(21.1) 7.5(9.1)	米、じゃが芋、砂糖、油、片栗粉、小麦粉、ごま油	ジョアマスカット、絹ごし豆腐、あじ、米みそ、煮干し、牛乳	バナナ、玉ねぎ、なめこ、赤ピーマン、人参、ピーマン	牛乳 赤ちゃんせんべい	ジョア、バナナ
28 土	カレーライス きゅうりのサラダ、ゼリー	405.1(285.7) 9.4(7.0) 11.6(8.2)	米、じゃが芋、フレンチドレッシング、油	豚肉	玉ねぎ、きゅうり、人参	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子、麦茶
30 月	ご飯、ふわふわ豆腐シュウマイ キャベツの梅あえ 小松菜と油揚げの味噌汁	601.2(484.2) 25.5(21.4) 23.0(19.7)	米、じゃが芋、ぎょうざの皮、しゅうまいの皮、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐(水切り)、鶏ひき肉、かにかまぼこ、チーズ、米みそ、油揚げ、煮干し、かつお節	キャベツ、小松菜、きゅうり、人参、玉ねぎ、うめびしお、しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい	ポテトパイ、牛乳

給食だより

子どもに伝える食事のマナー

茶わん・わんの持ち方

茶わん・わんの正しい持ち方は、親指以外の4本の指の上に器の底をのせ、親指で茶わん・わんのふちを軽く押さえて支えます。親指以外の4本の指はそろえ、器を安定させましょう。ごはんや汁物が熱かったり、器が持ちづらかったりすると、間違った持ち方をしてしまいがちですが、正しく持つことで熱さの感じ方をやわらげたり、こぼすのを防いだり