



# 9がつのこんだて



## ようじ

八王子ひまわり保育園  
2017.9.1



9月の食事目標は『虫歯に気を  
つけよう』です。  
歯を丈夫にするにはカルシウム  
の摂取がかせません。  
カルシウムを多く含む食品は  
乳・乳製品、大豆製品、青菜  
(モロヘイヤや水菜、大根の葉  
など)、小魚などです。  
骨量は20歳をピークに減少の  
一途をたどります。  
老若男女問わずカルシウムの補  
給を大事にしたいですね。



9月1日は『防災の日』です。  
保育園では4日の給食が非常  
食を使用した献立になります。



秋の味覚を代表する青魚で、体  
が細長く刀のような形である事  
から、漢字では『秋刀魚』と書  
きます。  
9月から10月がもっとも脂が  
のって美味しい時季です。  
血液の流れを良くし脳の働きを  
促すEPAやDHA、骨や歯の  
成長に必要なカルシウム、その  
吸収を助けるビタミンD、良質  
なたんぱく質など、栄養が非常  
に豊富です。  
購入するときは、口の先が黄色  
く、目が澄んでいるものが新鮮  
なサインです。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび								
	<p>今月の栄養価平均値</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>熱量</td> <td>蛋白</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>幼児</td> <td>567Kcal</td> <td>21.0g</td> <td>20.3g</td> </tr> </table>		熱量	蛋白	脂質	幼児	567Kcal	21.0g	20.3g		<p>★都合により、一部メニューを変更する場合があります。</p>	<p>1</p> <p>じゃーじゃーうどん とりにくのくろずに かぼちゃさらだ やさいすーぷ きよほう どろっぶくつきー ぎゅうにゅう</p>	<p>2</p> <p>ごましおごはん ぶたにくのあっぶるそーすやき もやしのゆかりあえ じゃがいものみそしる なし じゃむむしばん とうにゅう</p>
	熱量	蛋白	脂質										
幼児	567Kcal	21.0g	20.3g										
<p>4</p> <p>かるぼなーら (ひじょうしょく) かれーちきん こーんさらだ ごもくちゅうかすーぷ きよほう おきなわどーなつ むぎちゃ</p>	<p>5</p> <p>ひじきごはん ししゃものいそべあげ もろへいやとつなのおひたし ずっきーにのみそしる なし こーんまよとーすと ぎゅうにゅう</p>	<p>6</p> <p>びびんば しょうがやき まかろにさらだ おくらすーぷ きよほう にくまん ぎゅうにゅう</p>	<p>7</p> <p>ひやしちゅうか とりにくのうめみそやき ちゅうかあげなす ねぎとわかめのすーぷ なし くりーむさんど むぎちゃ</p>	<p>8</p> <p>かぼちゃばん きのこのわふうみーとろーふ わかめさらだ かぼちゃのぼたーじゅ きよほう さもさ とうにゅう</p>	<p>9</p> <p>ふりかけごはん とりにくのいために さつまいものれーずんに きゃべつのみそしる なし ふらいどぽてと とうにゅう</p>								
<p>11</p> <p>きつねうどん いそべやき だいがくいも (じゃがいも) なし せさみとーすと ぎゅうにゅう</p>	<p>12</p> <p>なっとうそぼろごはん さつまいもとさかなのよせあげ なすのみそいため もやしのみそしる きよほう かぼちゃぶりん ぎゅうにゅう</p>	<p>13</p> <p>くろわっさん なすのみーとぐらたん ふらいどぽてと わんたんすーぷ なし いりこおにぎり むぎちゃ おししゃぶりこんぶ</p>	<p>14</p> <p>しめじごはん あじのごまあげ きりほしのにつけ かぼちゃのみそしる きよほう にんじんむしばん ぎゅうにゅう</p>	<p>15</p> <p>ごはん ひじきつくね ほうれんそうとしめじのあえもの なすのみそしる なし くるみのぱうんどけーき ぎゅうにゅう</p>	<p>16</p> <p>しらすごはん とりにくのけちゃっぷに もやしのさらだ こまつなのみそしる きよほう ふらいどぽてと とうにゅう</p>								
<p>18 けいろうのひ</p>	<p>19</p> <p>ごはん ぶたしゃぶ じゃがいものかれーいため みねすとろーね なし ふるーつよーぐると とうにゅう ぶるーん</p>	<p>20</p> <p>ばたーろーる さつまいものころっけ もやしのなむる こーんぼたーじゅ きよほう おはぎ いりこ むぎちゃ</p>	<p>21 おたんじょうかい</p> <p>なっとうごはん からあげ ぽてとさらだ かきたまじる かき ちーすむしばん ぎゅうにゅう</p>	<p>22</p> <p>いわのりごはん さけのまよねーすやき なすのひきにくいため きゃべつのみそしる なし どうぶつくつきー ぎゅうにゅう</p>	<p>23 しゅうぶんのひ</p>								
<p>25</p> <p>どらいかれー ぽてとのちーすやき なっとうさらだ ぎゅうにゅう きよほう みたらしだんご むぎちゃ いりこ</p>	<p>26</p> <p>くりごはん ぶたにくのこんにゃくいため あまからごぼう なめこじる なし ふらんすちーす ぎゅうにゅう</p>	<p>27</p> <p>はんばーがー ばんばんじー さつまいものちーすしちゅー きよほう にんじんのつぶつぶくつきー むぎちゃ</p>	<p>28</p> <p>こまつなごはん さんまのしおやき はるさめさらだ きゃべつとにくだんごのすーぷ なし よーぐるとけーき むぎちゃ</p>	<p>29</p> <p>さんしょくごはん にまめ しるばーさらだ たまごとわかめのすましじる きよほう きなこばん ぎゅうにゅう</p>	<p>30 ひろぼのつどい</p>								



# 9がつのこんだて



## にゅうじ

八王子ひまわり保育園  
2017.9.1



9月の食事目標は『虫歯に気をつけよう』です。  
歯を丈夫にするにはカルシウムの摂取がかかせません。  
カルシウムを多く含む食品は乳・乳製品、大豆製品、青菜（モロヘイヤや水菜、大根の葉など）、小魚などです。  
骨量は20歳をピークに減少の一途をたどります。  
老若男女問わずカルシウムの補給を大事にしたいですね。



9月1日は『防災の日』です。  
保育園では4日の給食が非常食を使用した献立になります。



秋の味覚を代表する青魚で、体が細長く刀のような形である事から、漢字では『秋刀魚』と書きます。  
9月から10月がもっとも脂がのって美味しい時季です。  
血液の流れを良くし脳の働きを促すEPAやDHA、骨や歯の成長に必要なカルシウム、その吸収を助けるビタミンD、良質なたんぱく質など、栄養が非常に豊富です。  
購入するときは、口の先が黄色く、目が澄んでいるものが新鮮なサインです。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび								
	<p>今月の栄養価平均値</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>熱量</td> <td>蛋白</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>乳児</td> <td>506Kcal</td> <td>19.9g</td> <td>18.5g</td> </tr> </table>		熱量	蛋白	脂質	乳児	506Kcal	19.9g	18.5g		<p>★都合により、一部メニューを変更する場合があります。 ★朝、豆乳を飲みます。</p>	<p>1</p> <p>じゃーじゃーうどん とりにくのくろずに かぼちゃさらだ やさいすーぷ きよほう わかめごはん むぎちゃ</p>	<p>2</p> <p>ごましおごはん ぶたにくのあっふるそーすやき もやしのゆかりあえ じゃがいものみそしる なし じゃむむしばん とうにゅう</p>
	熱量	蛋白	脂質										
乳児	506Kcal	19.9g	18.5g										
<p>4</p> <p>かるぼなーら (ひじょうしょく) かれーちきん こーんさらだ ごもくちゅうかすーぷ きよほう むしばん ぎゅうにゅう</p>	<p>5</p> <p>ひじきごはん ししゃものいそべあげ もろへいやとつなのおひたし ずっきーにのみそしる なし こーんまよとーすと ぎゅうにゅう</p>	<p>6</p> <p>びびんば しょうがやき まかろにさらだ おくらすーぷ きよほう にくまん ぎゅうにゅう</p>	<p>7</p> <p>ひやしちゅうか とりにくのうめみそやき ちゅうかあげなす ねぎとわかめすーぷ なし つなさんど ぎゅうにゅう</p>	<p>8</p> <p>かぼちゃばん きのこのわふうみーとろーふ わかめさらだ かぼちゃのぼたーじゅ きよほう さもさ とうにゅう</p>	<p>9</p> <p>ふりかけごはん とりにくのいために さつまいものれーずんに きゃべつのみそしる なし ふらいどぽてと とうにゅう</p>								
<p>11</p> <p>きつねうどん いそべやき だいがくいも (じゃがいも) なし せさみとーすと ぎゅうにゅう</p>	<p>12</p> <p>なっとうそぼろごはん さつまいもとさかなのよせあげ なすのみそいため もやしのみそしる きよほう かぼちゃむしばん ぎゅうにゅう</p>	<p>13</p> <p>くろわっさん なすのみーとぐらたん ふらいどぽてと わんたんすーぷ なし いりこごはん むぎちゃ</p>	<p>14</p> <p>しめじごはん あじのごまあげ きりほしのにつけ かぼちゃのみそしる きよほう にんじんむしばん ぎゅうにゅう</p>	<p>15</p> <p>ごはん ひじきつくね ほうれんそうとしめじのあえもの なすのみそしる なし まかろにきなこ ぎゅうにゅう</p>	<p>16</p> <p>しらすごはん とりにくのけちゃっぷに もやしのさらだ こまつなのみそしる きよほう ふらいどぽてと とうにゅう</p>								
<p>18 けいろうのひ</p>	<p>19</p> <p>ごはん ぶたしゃぶ じゃがいものかれーいため みねすとろーね なし よーぐるとほっとけーき とうにゅう ぶるーん</p>	<p>20</p> <p>ばたーろーる さつまいものころっけ もやしのなむる こーんぼたーじゅ きよほう おはぎ いりこ むぎちゃ</p>	<p>21 ようじおたんじょうかい</p> <p>なっとうごはん からあげ ぽてとさらだ かきたまじる かき ちーすむしばん ぎゅうにゅう</p>	<p>22</p> <p>いわのりごはん さけのまよねーずやき なすのひきにくいため きゃべつのみそしる なし とうにゅうほっとけーき ぎゅうにゅう</p>	<p>23 しゅうぶんのひ</p>								
<p>25</p> <p>どらいかれー ぽてとのちーずやき なっとうさらだ ぎゅうにゅう きよほう いもち ぎゅうにゅう いりこ</p>	<p>26</p> <p>くりごはん ぶたにくのこんにゃくいため あまからごぼう なめこじる なし ちーすとーすと ぎゅうにゅう</p>	<p>27</p> <p>ばたーろーる とうふはんぱーぐ ばんばんじー さつまいものちーずしちゅー きよほう にんじんむしばん ぎゅうにゅう</p>	<p>28</p> <p>こまつなごはん さんまのしおやき はるさめさらだ きゃべつとにくだんこのすーぷ なし なぼりたん むぎちゃ</p>	<p>29</p> <p>さんしょくごはん にまめ しるばーさらだ たまごとわかめすましじる きよほう きなこばん ぎゅうにゅう</p>	<p>30 ひろぼのつどい</p>								