



楽しかった夏休みが終わりいよいよ新学期のスタートです。まだまだ残暑が厳しいですが雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。これからの季節「食欲の秋」と言われるように、おいしいお米や野菜、魚、果物がたくさんあります。栄養たっぷりの旬の食材を食べて、元気いっぱいに過ごしましょう！

## 暑さに疲れた胃に、やさしい食べ物を！

基本は1日3食規則正しく、バランスよく食べることです。暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸の働きを整えるためには温かいメニューがおすすめです。

- \* 消化の良いメニューで食欲増進 たんぱく質はしっかりと。
- 煮たり蒸したりしたメニューや豆腐などは、のど越しが良くおススメです。
- \* 生野菜より消化の良い煮野菜を。
- 加熱した野菜は、胃への負担も少なく、量も多くとることができます。

9月1日は



大きな災害が発生すると、電気・水道・ガス等のライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、感染症等により外出が困難になる場合もあります。日頃から家庭で、水や食品を多めに備蓄しておくこと、いざという時に安心です。

### ローリングストックのポイント

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

- ① 家庭にある食品をチェックする
- ② 家族の人数や好みに応じて備蓄食品の内容と量を定める
- ③ 足りないものを買い足す
- ④ 賞味期限が切れる前に食べてその分を買い足す



### 備蓄食品

常温保存ができ、そのまま食べられ、簡単に調理できるものがおすすめです。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3ℓを目安に、3日分以上を備えて置きましょう。

- ・ 主食：エネルギー源となるもの  
お米、パン、パックご飯、カップ麺等
- ・ 主菜：たんぱく質を多く含むもの  
肉・魚・大豆等の缶詰、レトルト食品等
- ・ 副菜：ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源  
日持ちする根野菜、野菜・果物の缶詰
- ・ その他：好きなお菓子、調味料等
- ・ 必要に応じて：アレルギー対応食品  
離乳食、粉ミルク等



### 給食試食会がありました！

6月26日に給食試食会が開催されました。「とても美味しかった！」「毎日こんな給食が食べれて子どもが羨ましい！」という大変嬉しい感想をいただきました！

2日(月)	鉄塩せん	いもようかん
3日(火)	赤ちゃんせんべい	いちごゼリー
4日(水)	かぼちゃポーロ	バナナ
5日(木)	ふんわりソフトせん	煮りんご
6日(金)	花花せんべい	マスカットゼリー
7日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
9日(月)	サクッとあられ	きなこおはぎ風
10日(火)	ベビースティック	りんごゼリー
11日(水)	むらさきいもせんべい	バナナ
12日(木)	鉄塩せん	十五夜ものがたり(ゼリー)
13日(金)	かぼちゃポーロ	スイートポテト
14日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
17日(火)	赤ちゃんせんべい	煮りんご
18日(水)	花花せんべい	バナナ
19日(木)	ふんわりソフトせん	スティックポテト
20日(金)	ベビースティック	オレンジゼリー
21日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
24日(火)	むらさきいもせんべい	いもようかん
25日(水)	サクッとあられ	バナナ
26日(木)	かぼちゃポーロ	ピーチゼリー
27日(金)	鉄塩せん	きなこおはぎ風
28日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
30日(月)	赤ちゃんせんべい	オレンジスイートポテト



### 9月12日(木) お誕生会



誕生会に「十五夜ものがたり(ゼリー)」を提供します！国産ぶどう果汁を使用したゼリーの上に満月と雲に見立てたゼリーがトッピングされたデザートです！

2024年の中秋の名月は9月17日で、今年は名月のすぐ近くに土星を見ることができます。

お月見の際はぜひ土星にも注目してみてください。実は名月が満月とは限らないため、今年も翌日の9月18日が満月となります。2日続けて美しい月を眺めるのも得した気分になり

ますね。また10月は17日が満月で、この日は通常より大きな満月が見れる「スーパームーン」に。さまざまな表情をみせる秋のお月見を楽しみましょう♪





# めばえ こんだてひょう

2日 (月)	・かぼちゃごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮つけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、かぼちゃ、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒カラスカレイ ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、ほうれん草
3日 (火)	・ごはん ・中華スープ ・さつまいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、春雨、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜
4日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、トマト、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜
5日 (木)	・ひじきごはん ・味噌汁 ・マッシュポテト ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、ひじき、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、チンゲン菜
6日 (金)	・ごはん ・豆乳味噌汁 ・豆腐のそぼろ煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、豆乳、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー
7日 (土)	・すきやき風丼 ・すまし汁 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、春雨、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜
9日 (月)	・おかかごはん ・味噌汁 ・かぼちゃの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ブロッコリー
10日 (火)	・ごはん ・ビーフ汁 ・鮭の煮つけ クリームソースかけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、ビーフ、キャベツ、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草、豆乳 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜
11日 (水)	・そぼろ丼 ・野菜スープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜
12日 (木)	・人参ごはん ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜
13日 (金)	・ごはん ・クリームスープ ・大根と豆腐の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆乳、ブロッコリー ⇒大根、人参、木綿豆腐、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ほうれん草
14日 (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、白菜、木綿豆腐、チンゲン菜

17日 (火)	・さつまいもごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮つけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、さつまいも、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒カラスカレイ ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜
18日 (水)	・豆腐丼 ・コロコロスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、トマト、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜
19日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・マッシュパンプキン ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、チンゲン菜
20日 (金)	・ひじきごはん ・中華スープ ・さつまいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、ひじき、人参 ⇒人参、玉ねぎ、春雨、キャベツ、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜
21日 (土)	・ドリア風 ・野菜スープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、トマト、豆乳、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、ほうれん草
24日 (火)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけソースかけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、チンゲン菜
25日 (水)	・そぼろ丼 ・トマトスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、トマト、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜
26日 (木)	・おかかごはん ・豆乳味噌汁 ・豆腐のとろとろ煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆乳、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、チンゲン菜
27日 (金)	・ごはん ・味噌汁 ・大根の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜 ⇒大根、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、ブロッコリー
28日 (土)	・すき焼き風丼 ・すまし汁 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、春雨、白菜、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜
30日 (月)	・かぼちゃごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮つけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、かぼちゃ、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒カラスカレイ ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、ほうれん草

◆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

# 9月 つぼみ こんだてひょう

2日 (月)	・ちりめんご飯 ・豆乳スープ ・味噌野菜炒め	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、人参 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、椎茸、白ねぎ、豆乳 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、油揚げ	
3日 (火)	・麻婆厚揚げ丼 ・わかめスープ ・みかん	⇒発芽玄米、塩麴、絹厚揚げ、人参、玉ねぎ、干し椎茸 筍、白ねぎ、高野豆腐、ピーマン、生姜、ニンニク、 <b>ごま油</b> ⇒わかめ、玉ねぎ、コーン、ねぎ、 <b>ごま油</b> ⇒みかん	<b>ごま油</b> ⇒除去
4日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、トマト、ブロッコリー	
5日 (木)	・大豆とひじきのご飯 ・味噌汁 ・切干大根のサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大豆、ひじき、人参 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒切干大根、人参、枝豆、ツナ	
6日 (金)	・塩っぺの炊き込みご飯 ・けんちん汁 ・アジの西京焼き ・ブロッコリーのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参、舞茸、しめじ、油揚げ、塩昆布 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、干し椎茸、ごぼう、油揚げ、ねぎ ⇒ <b>アジ</b> ⇒ブロッコリー、人参、かつお節	<b>アジ</b> ⇒除去
7日 (土)	・鮭寿司 ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、 <b>鮭</b> 、人参、干し椎茸、かんぴょう 刻みのり、みつば ⇒人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、椎茸、小松菜 ⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、こんにゃく、椎茸 絹厚揚げ	<b>鮭</b> ⇒除去
9日 (月)	・ごま塩ご飯 ・味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、 <b>ごま塩</b> ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、もやし、油揚げ、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ	<b>ごま塩</b> ⇒除去
10日 (火)	・おこめんナポリタン ・野菜スープ ・バナナ	⇒おこめん、人参、玉ねぎ、しめじ、絹厚揚げ、ピーマン ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、ブロッコリー ⇒バナナ	
11日 (水)	・そぼろ丼 ・野菜スープ	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー	
12日 (木)	・お赤飯 ・かぼちゃのポタージュ ・鮭の塩焼き ・野菜の磯和え ・十五夜ものがたり	⇒発芽玄米、塩麴、もち米、小豆、 <b>ごま塩</b> ⇒かぼちゃ、かぼちゃピューレ、玉ねぎ、豆乳 ⇒ <b>鮭</b> ⇒キャベツ、人参、ほうれん草、えのき、ちくわ、もみのり ⇒十五夜ものがたり	<b>ごま塩</b> <b>鮭</b> ⇒除去
13日 (金)	・菜飯 ・すまし汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、小松菜、人参 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、しめじ、椎茸、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース	
14日 (土)	・青のりご飯 ・味噌汁 ・豆乳ふんわり蒸し ・野菜のゆかり和え	⇒発芽玄米、塩麴、青のり、人参 ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、かぼちゃ、油揚げ、小松菜 ⇒豆乳ふんわり蒸し ⇒キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり	

17日 (火)	・五目うどん ・オクラのおかか和え ・黄桃	⇒ライスパスタ、人参、椎茸、いなり揚げ、かまぼこ、みつば ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節 ⇒黄桃	
18日 (水)	・豆腐丼 ・コロコロスープ	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、トマト、ブロッコリー	
19日 (木)	・赤米ご飯 ・すまし汁 ・いわしの梅煮 ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、わかめ、ねぎ ⇒ <b>いわし</b> ⇒ほうれん草、人参、もやし、 <b>ごま油</b>	<b>いわし</b> <b>ごま油</b> ⇒除去
20日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・秋野菜カレー ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、えのき、しめじ、舞茸 エリンギ、高野豆腐、油揚げ、生姜、ニンニク ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、みかん、パイン、ゼリー	
21日 (土)	・わかめご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ、人参 ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、油揚げ、ねぎ ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	
24日 (火)	・しそじゃこ昆布ご飯 ・味噌汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、人参、塩昆布、しそ ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒ <b>がんも</b> 、人参さつまちゃん	<b>がんも</b> ⇒厚揚げ
25日 (水)	・そぼろ丼 ・トマトスープ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、トマト、ブロッコリー	
26日 (木)	・黒米ご飯 ・すまし汁 ・さばの塩焼き ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、黒米 ⇒人参、しめじ、えのき、椎茸、ほうれん草 ⇒ <b>さば</b> ⇒ブロッコリー、人参、コーン	<b>さば</b> ⇒除去
27日 (金)	・ゆかりとひじきのご飯 ・えのきスープ ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、ひじき、人参 ⇒えのき、コーン、玉ねぎ、干し椎茸、チンゲン菜、 <b>ごま油</b> ⇒じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゅ	<b>ごま油</b> ⇒除去
28日 (土)	・おこめんチャンプル ・中華スープ ・パイン	⇒おこめん、人参、キャベツ、もやし、油揚げ、ピーマン 塩昆布、かつお節、 <b>ごま油</b> ⇒えのき、しめじ、干し椎茸、玉ねぎ、コーン、チンゲン菜、 <b>ごま油</b> ⇒パイン	<b>ごま油</b> ⇒除去
30日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・豆腐スープ ・みかん	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、ちくわ、油揚げ かつお節、青のり ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ、 <b>ごま油</b> ⇒みかん	<b>ごま油</b> ⇒除去

◆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。