

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 10時 3時	栄養価	
		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			
01 ／ 水	ごはん 鮭ときのこのマヨネーズ焼き もやしと人参のごまサラダ 野菜スープ オレンジ	精白米 マヨネーズ	普通牛乳 チーズ さけ ロースハム	しめじ えのき もやし にんじん こまつな たまねぎ オレンジ	牛乳 お野菜せんべい 牛乳 海藻バー チーズ	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	480 Kcal 19.4g 17.2g 60.9g 2.6g 1.1g
02 ／ 木	ごはん 鶏肉とごぼうのゴマみそ煮 大根と油揚げのすまし汁 バナナ	精白米 いりごま 砂糖	普通牛乳 チーズ 若鶏もも肉 淡色辛みそ うす揚げ	ごぼう たまねぎ しょうが ねぎ にんじん だいこん バナナ	牛乳 エイセイポーロ 牛乳 ★ビザトースト	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	532 Kcal 19.8g 16.0g 76.2g 2.5g 1.4g
🍷なかよし給食🍷							
03 ／ 金	ごはん すずきの煮つけ 小松菜とシメジおひたし 厚あげみそ汁 梨	精白米 砂糖	普通牛乳 絹ごし豆腐 鶏ミンチ 水煮ツナ缶詰 花かつお	こまつな しめじ にんじん たまねぎ なし	牛乳 ソフトせんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	402 Kcal 19.0g 10.1g 57.3g 2.1g 1.9g
☆誕生日会メニュー☆							
06 ／ 月	ごはん ミンチカレー ピーンスラダ フルーツミックス	精白米 コーンフレーク じゃがいも 調合油 マヨネーズ	普通牛乳 ヨーグルト 鶏ミンチ 大豆水煮 チーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ キャベツ みかん缶詰	牛乳 エイセイポーロ	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	548 Kcal 16.6g 17.9g 78.8g 3.4g 1.9g
07 ／ 火	なすのミートスパゲティ 野菜たっぷりスープ カップヨーグルト	スパゲティ 調合油 薄力粉 ホットケーキミックス 砂糖	普通牛乳 脱脂粉乳 豚ミンチ ヨーグルト きな粉	なす たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ	牛乳 マンナビスケット 牛乳 ★きなこ蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	478 Kcal 19.1g 12.9g 72.8g 4.6g 0.9g
🍷なかよし給食🍷							
08 ／ 水	ごはん れんこん肉詰めフライ キャベツのソテー 小松菜みそ汁 バナナ	精白米 調合油	普通牛乳 淡色辛みそ ロースハム 厚揚げ	キャベツ にんじん だいこん ねぎ バナナ	牛乳 たまごパン 牛乳 芋けんぴ おやつ昆布	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	522 Kcal 17.4g 15.6g 76.6g 2.6g 1.9g
09 ／ 木	くりご飯 鯖のおろし煮 ブロッコリーのゴママヨ和え 玉ねぎとわかめのすまし汁 りんご	精白米 さつまいも くり いりごま 砂糖 片栗粉	普通牛乳 わかめ さば 水煮ツナ缶詰	だいこん ブロッコリー にんじん たまねぎ りんご	牛乳 塩せんべい 牛乳 鉄分丸ぼうろ	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	548 Kcal 18.8g 19.9g 72.3g 3.1g 1.9g
10 ／ 金	ロールパン 煮込みハンバーグ コンソメスープ オレンジ	ロールパン 精白米	普通牛乳 豚ミンチ 牛ミンチ	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ キャベツ オレンジ	牛乳 カルシウムせんべい 牛乳 ★たぬきおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	469 Kcal 16.8g 15.9g 64.4g 3.1g 1.6g
13 ／ 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 和風ポテサラ 春雨スープ 梨	精白米 じゃがいも マヨネーズ はるさめ	普通牛乳 煮干し 若鶏もも肉 焼き豚	バナナ にんにく マーマレード とうもろこし きゅうり にんじん なし	牛乳 バナナ 牛乳 まがりせんべい 煮干し	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	513 Kcal 19.2g 17.2g 69.0g 2.0g 1.1g
🍷なかよし給食🍷							
14 ／ 火	じゃことわかめの炊き込みごはん 肉豆腐 野菜と麩のみそ汁 煮干し バナナ	ご飯 いりごま しらたき てんさい糖 お麩	普通牛乳 淡色辛みそ わかめ 焼き豆腐 豚小間肉	はくさい えのき にんじん ねぎ キャベツ バナナ	牛乳 お野菜せんべい 牛乳 あんまん	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	511 Kcal 22.3g 11.7g 165.6g 4.2g 1.7g
15 ／ 水	ごはん 育ち盛りかけ チキンチーズフライ もやしソテー 豆腐とねぎのすまし汁 ミニトマト	精白米 いりごま 砂糖 調合油 観世ふ 有塩バター	普通牛乳 絹ごし豆腐 かつお節 しらす	あおのり もやし にんじん こまつな ねぎ ミニトマト	牛乳 ビスケット 牛乳 ★お麩ラスク	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	513 Kcal 20.0g 18.2g 65.1g 1.9g 1.4g
🍷なかよし給食🍷							
16 ／ 木	ごはん 鯖の塩焼き 切干大根炒め煮 玉ねぎとわかめみそ汁 ゼリー	精白米 調合油 砂糖	普通牛乳 淡色辛みそ さば さつま揚げ わかめ	切干しだいこん にんじん たまねぎ	牛乳 星たべよ 牛乳 ふがし	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	506 Kcal 17.6g 16.3g 72.1g 4.6g 1.5g
17 ／ 金	ごはん シーチキンふりかけ チャンプル わかめスープ ミニトマト ーロゼリー	精白米 調合油 砂糖	普通牛乳 卵 水煮ツナ缶詰 木綿豆腐 豚小間肉	にんじん もやし キャベツ チンゲンサイ ねぎ ミニトマト	牛乳 ウエハース 牛乳 野菜かりんとう	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	467 Kcal 15.7g 17.5g 59.1g 1.3g 0.9g

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 10時 3時	栄 養 価
		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		
	🍎なかよし給食🍎					
21 ／ 火	ごはん ポークチャップ 野菜スープ りんご	精白米 調合油 砂糖	普通牛乳 豚小間肉	たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマトケチャップ キャベツ りんご	牛乳 ソフトせんべい  牛乳 ★ぶどうゼリー	エネルギー 452 Kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 10.6 g 炭水化物 72.8 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.0 g
22 ／ 水	ごはん とり唐揚げの薬味ソースかけ コールスロー 豆腐とわかめのみそ汁 ブルーネ	精白米 砂糖 片栗粉 調合油	普通牛乳 淡色辛みそ 若鶏もも肉 ロースハム 絹ごし豆腐	しょうが ねぎ キャベツ にんじん だいこん とうもろこし ブルーネ	牛乳 ウエハース  牛乳 クラッカー	エネルギー 482 Kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 15.4 g 炭水化物 66.2 g 食物繊維 1.7 g 食塩相当量 1.3 g
24 ／ 金	食パン スペイン風オムレツ フライドポテト トマトスープ ーロゼリー	食パン 調合油 じゃがいも 精白米 いりごま 砂糖	普通牛乳 しらす 卵 ロースハム チーズ	たまねぎ ほうれんそう にんじん トマト キャベツ	牛乳 塩せんべい  牛乳 ★しらすおにぎり	エネルギー 558 Kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.4 g 炭水化物 74.5 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 2.4 g
	🍎なかよし給食🍎					
27 ／ 月	ひじきごはん 鱈の西京焼き 小松菜の梅かつお和え 油揚げとわかめのすまし汁 バナナ	精白米 砂糖 三温糖	普通牛乳 花かつお うす揚げ さわら 白みそ	乾ひじき にんじん こまつな 梅肉 バナナ	牛乳 マンナビスケット  牛乳 おはぎ	エネルギー 534 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 13.3 g 炭水化物 81.9 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 2.7 g
28 ／ 火	ごはん つくねの照り焼き 春雨サラダ 具沢山ポタージュ りんご	精白米 砂糖 はるさめ マヨネーズ マカロニ	普通牛乳 鶏ミンチ 脱脂粉乳	にんじん きゅうり 乾ひじき ブロッコリー たまねぎ りんご	牛乳 ミニドーナツ  牛乳 源氏パイ	エネルギー 547 Kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 21.1 g 炭水化物 69.0 g 食物繊維 1.7 g 食塩相当量 0.9 g
29 ／ 水	中華丼 さつまいもレモン煮 わかめスープ カップヨーグルト	精白米 砂糖 片栗粉 ごま油 さつまいも	普通牛乳 卵 豚小間肉 カットわかめ ヨーグルト	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ 水煮だけのこ 生しいたけ	牛乳 カルシウムせんべい  バームクーヘン	エネルギー 528 Kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 11.7 g 炭水化物 84.9 g 食物繊維 1.9 g 食塩相当量 1.2 g
	🍎なかよし給食🍎					
30 ／ 木	ごはん カレーコロッケ ささみのボン酢和え なすのみそ汁 バナナ	精白米 ホットケーキミックス 砂糖	普通牛乳 卵 若鶏ささ身 油揚げ 淡色辛みそ	もやし にんじん こまつな なす バナナ	牛乳 お野菜せんべい  牛乳 ★野菜蒸しパン	エネルギー 487 Kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 11.4 g 炭水化物 77.5 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.6 g

🍎なかよし給食・アレルギー対応なく、全園児に同じ献立が提供できる給食  
 \*★は手作りおやつ  
 \*お米は福井県産コシヒカリを使用しています。  
 \*献立は都合により変更することがありますご了承ください。

〈月平均値〉  
 炭水化物 75.8 g  
 カルシウム 290 mg  
 鉄 1.8 mg  
 食物繊維 2.8 g  
 食塩相当量 1.5 g



来月10月からママランチが再開します。  
 よろしくお願ひします。



🍎新米の季節です🍎

9月に入り、秋が近づいてきました。秋といえば、実りの秋！  
 里山ほのか学園では普段はコシヒカリを使用しておりますが、華越前の新米が穫れるこの季節は  
 おいしい新米を子どもたちにいち早く味わってほしいと思い、華越前を提供します🍎  
 華越前は9月上旬から提供予定です🍎

🍎お米の魅力🍎

ごはんは味が淡泊でおかずによく合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を  
 活性化します。また、小麦などの粉からできているパンや麺類と違って、粒のままで摂取するため、  
 ゆっくりと消化・吸収されていきます。そのため、腹もちがよいとされています。しかも、お米には血  
 や筋肉など身体形成に必要なたんぱく質の他にもビタミン・ミネラルも多く含まれています。  
 つまりお米はとても栄養バランスの良い食べ物なのです。