

|     |                                      |
|-----|--------------------------------------|
| 栄養価 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) 食塩相当量(g) |
| きいろ | エネルギーのもとになるたべもの                      |
| あか  | からだをつくるもとになるたべもの                     |
| みどり | からだのちょうしをととのえるたべもの                   |

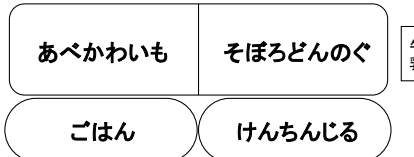
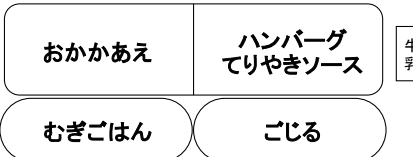
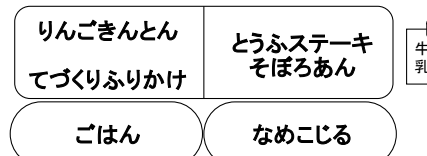
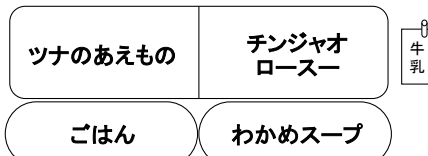
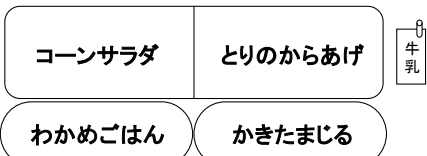
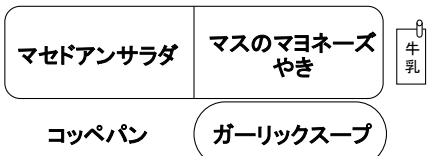
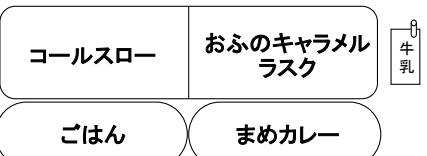
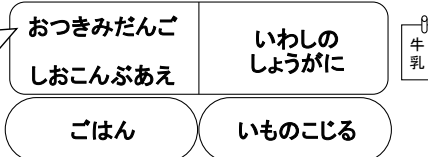
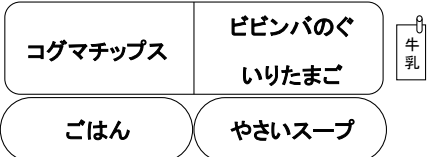
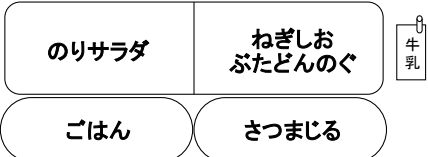
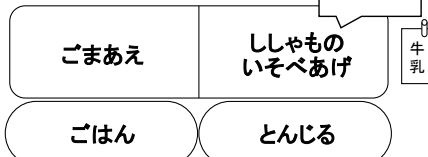
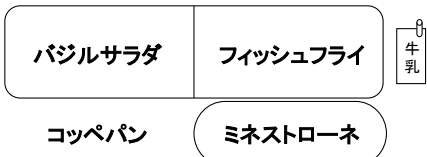
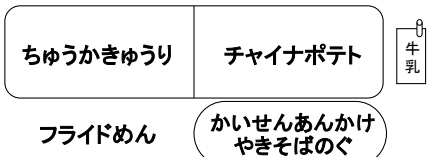
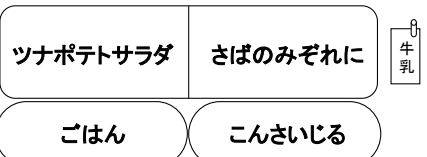
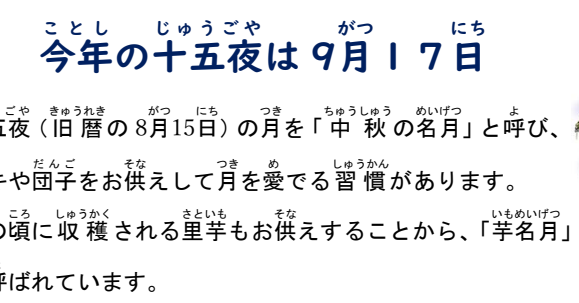
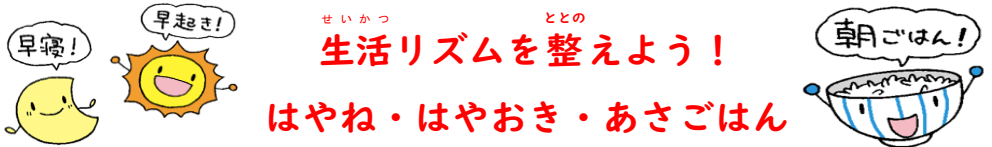
※材料は主なものです。献立内容は都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

幼稚園

| 幼稚園 | エネルギー | たんぱく質 | しじつ   | 食塩相当量 |
|-----|-------|-------|-------|-------|
|     | kcal  | %     | %     | g     |
| 平均  | 490   | 16.3  | 31.8  | 1.5   |
| 基準値 | 490   | 13～20 | 20～30 | 1.5未満 |

給せ第3—5号  
習志野市学校給食センター

## 9月 よていこんだてひょう

|      |                                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                      |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|      | 月                                                                                               | 火                                                                                     | 水                                                                                     | 木                                                                                     | 金                                                                                    |
| 一口メモ | がつついたち ぼうさい ひ<br>9月1日は「防災の日」                                                                    | 3                                                                                     | 4                                                                                     | 5                                                                                     | 6                                                                                    |
| こんだて |                |     |    |    |   |
| 栄養価  |                                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                      |
| きいろ  | さいがい とき<br>災害の時のために                                                                             |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                      |
| あか   | しょうりょう みず さいていみつかふん そな<br>食料や水を最低3日分は備えておこう                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                      |
| みどり  |                                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                      |
| 一口メモ | 9 今日(けふ)は重陽(じゅうりやう)の節(ふし)です。長生き(ながいき)や、健康(けんこう)を願(ねが)う日(ひ)です。旬(しゅん)のさつまいもできんとん(きんとん)を作(つく)りました。 | 10                                                                                    | 11                                                                                    | 12                                                                                    | 13                                                                                   |
| こんだて |                |     |    |    |   |
| 栄養価  |                                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                      |
| きいろ  | こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも ごま                                                                        | こめ あぶら じゃがいも でんぶん ごまあぶら さとう ごま                                                        | こめ でんぶん じゃようしんこ あぶら さとう                                                               | パン プンエッグ マヨネーズ マカロニ あぶら じゃがいも さとう オリーブオイル                                             | こめ ふ あぶら ミルメークキャラメル ざらめとう カレールウ さとう                                                  |
| あか   | ぎゅうにゅう とうふ とり にく あぶら あげ のり かつ おぶし                                                               | ぎゅうにゅう ぶた にく わかめ とうふ ツナ                                                               | ぎゅうにゅう わかめ とり にく とうふ たまご                                                              | ぎゅうにゅう ます ぶた にく しろいんげん まめ                                                             | ぎゅうにゅう ぶた にく だいず レンズ まめ                                                              |
| みどり  | ながねぎ えのきたけ しょうが なめこ たまねぎ だいこん ごまつな りんご                                                          | しょうが たけのこ きりぼし だいこん ビーマン パプリカ えのきたけ たまねぎ ながねぎ とうもろこし ごまつな にんじん もやし                    | にんにく しょうが ごまつな にんじん ながねぎ しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ                                   | たまねぎ セロリー にんにく にんじん パセリ きゅうり とうもろこし                                                   | えだまめ にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり                                       |
| 一口メモ |                                                                                                 | 17 今日(けふ)は「十五夜」です。「里芋」が入(はい)ったいものこじると、「おつきみだんご」を作(つく)りました。                            | 18 「コグマ」は韓国(かんこく)の言葉(ことば)で「さつまいも」を意味(いみ)します。                                          | 19 毎月(毎月)19日は食育(じきいく)の日(ひ)です。今日は千葉県(ちばけん)でとれた食べ物(たべもの)をたくさん使(つか)っています。                | 20                                                                                   |
| こんだて |               |    |   |   |  |
| 栄養価  |                                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                      |
| きいろ  | こめ さといも あぶら ごま すいとん さとう みずあめ                                                                    | こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら さつまいも                                                             | こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら さつまいも                                                             | こめ しらす たき ごまあぶら さとう ごま でんぶん さつまいも あぶら                                                 | こめ じゃがいも あぶら こめこ パター さとう                                                             |
| あか   | ぎゅうにゅう いわし ぶた にく とうふ こんぶ きなこ                                                                    | ぎゅうにゅう ぶた にく わかめ たまご                                                                  | ぎゅうにゅう ぶた にく わかめ たまご                                                                  | ぎゅうにゅう ぶた にく とうふ のり                                                                   | ぎゅうにゅう とり にく スキムミルク チーズ とうにゅう いか えび                                                  |
| みどり  | ごぼう にんじん だいこん しめじ ながねぎ キャベツ きゅうり しょうが                                                           | にんじん だいず もやし ごまつな にんにく だいこん ながねぎ とうもろこし しいたけ                                          | にんじん だいず もやし ごまつな にんにく だいこん ながねぎ とうもろこし しいたけ                                          | たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが だいこん にんじん しめじ ほうれんそう もやし えのきたけ                                    | たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが だいこん にんじん しめじ ほうれんそう もやし えのきたけ                                   |
| 一口メモ |                                                                                                 | 24                                                                                    | 25                                                                                    | 26                                                                                    | 27                                                                                   |
| こんだて |             |  |  |  |                                                                                      |
| 栄養価  |                                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                      |
| きいろ  | こめ でんぶん あぶら こんにやく ごま さとう                                                                        | パン あぶら じゃがいも さとう オリーブオイル パンこ でんぶん                                                     | パン あぶら じゃがいも さとう オリーブオイル パンこ でんぶん                                                     | フライドめん ごまあぶら あぶら でんぶん さつまいも みずあめ さとう ごま                                               | こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ さとう                                                   |
| あか   | ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶた にく あぶら あげ                                                                   | ぎゅうにゅう すけとうだら ベーコン しろいんげん まめ チーズ だいず                                                  | ぎゅうにゅう すけとうだら ベーコン しろいんげん まめ チーズ だいず                                                  | ぎゅうにゅう ぶた にく えび いか なた                                                                 | ぎゅうにゅう さば ぶた にく あぶら あげ とうふ ツナ                                                        |
| みどり  | にんじん ごぼう だいこん ながねぎ キャベツ もやし                                                                     | にんにく にんじん たまねぎ セロリー パセリ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし バジル                                      | にんにく にんじん たまねぎ セロリー パセリ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし バジル                                      | にんじん たまねぎ キャベツ もやし たけのこ えだまめ しょうが きゅうり にんにく                                           | だいこん ごぼう れんこん にんじん ながねぎ きゅうり たまねぎ                                                    |
| 一口メモ | 30                                                                                              | ことし じゅうごや がつ にち<br>今年の十五夜は9月17日                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                      |
| こんだて |              |   |  |                                                                                       |                                                                                      |
| 栄養価  |                                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                      |
| きいろ  | こめ おおむぎ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん こむぎ ごま                                                               |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                      |
| あか   | ぎゅうにゅう ぶた にく とうふ だいず わかめ ヨーグルト                                                                  |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                      |
| みどり  | にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にら ながねぎ しょうが にんにく だいこん もやし キャベツ きゅうり                                        |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                      |