



ひよし保育園だより

2024 年 No. 6



子どもの尊い命を守るため

近年、日本では自然災害が頻発しており、私たちの生活に大きな影響を与えています。今年も山梨・長野県、能登地方の大地震があり、台風の大型化、落雷やゲリラ豪雨など、これらの災害は、いつ私たちの身近で起こるか分かりません。

猛暑が年々過酷になる中、私たちは子どもたちを守るために、毎日、熱中症指数とにらめっこしながら、短時間でも水遊びやプール活動に取り組んでいます。日よけの寒冷紗の下での水遊びに加え、スプリンクラーを使用しつつ、子どもたちの夏ならではのプールや水遊びを、安全に安心して過ごせるように努めています。

しかし、熱中症対策だけでなく、私たちは災害に備えなければなりません。9月2日には、大地震を想定した引き取り訓練を行う予定です。震度5以上の大地震想定での訓練です。ライフラインがストップした想定で、BCPのマニュアルに沿って初動訓練を行います。地震が3時に発生してからのおやつは非常食を食し、しばらくランタンを使用して過ごします。どうぞ、引き取り訓練のご協力もよろしくお願いいたします。

災害はいつどこで発生するか分かりません。この機会に、ご家庭でも子どもたちを守るための備えをしっかりと話し合っていたいただきたいと思います。

【災害時に備えて、各家庭で話し合っていたいただきたいこと】

1. 災害時の連絡手段と集合場所の確認 : 災害時、家族全員の連絡方法、集合場所の検討
2. 災害伝言サービスの利用確認 : 災害用伝言ダイヤルや伝言板サービスの使い方の確認
3. 備蓄食料の点検: 飲料水・食料を最低でも3日分備蓄し、消費期限を定期的にチェックしましょう。
特にお子さまの食べ物や水分補給が途切れないよう、十分な量を確保してください。
4. 持ち出し荷物の点検(すぐに避難できるように必要な物をまとめておく)
 - ・飲料水、カップめん、缶詰、ビスケットなどの食料品
 - ・貴重品(保険証や現金など)、救急用品、マスク、軍手、懐中電灯、衣類、タオル
 - ・携帯ラジオ、電池予備、携帯充電器、ウエットティッシュ、携帯トイレ、洗面具
5. 生活用品の備え(日常生活に必要な物資も忘れずに準備しましょう)
 - ・ラップ、カセットコンロ、ライター、ビニール袋、トイレトペーパー、ラテックス手袋、ポリタンクなど
 - ・現存トイレにビニールをかぶせ、消臭剤を入れるなどのトイレ用品の準備も重要
6. 家具の転倒防止・落下防止の確認
家の中の家具や家電が地震で倒れたり落ちたりしないよう、家具の固定も重要

阪神淡路大震災で一番大変だったのはトイレだったそうです

私たちは、これらの備えが子どもたちの命を守るためにとても大切だと考えています。ご家庭でもぜひ災害時の対策について話し合い、必要な準備を整えていただければと思います。どうぞご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

園長 山城 一予



行事予定

9 月

- 2 日(月)引き取り訓練
15:00 地震発生 15:30 引き取り開始
- 9 日(月)健康体育
- 17 日(火)お月見団子作り
- 18 日(水)誕生会
- 20 日(金)園医健診(乳児)
- 26 日(木)1 歳児懇談会
- 27 日(金)健康体育
- 30 日(月)運動会予行練習(幼児)

10 月

- 1 日(火)第三者評価アンケート配布
- 5 日(土)運動会(まつぼっくり、しいのみ、くすのき)
- 6 日(日)運動会予備日 その後順延
- 7 日(月)健康体育
- 15 日(火)第三者評価アンケート〆切
- 16 日(水)誕生会
- 24 日(木)全園児歯科検診
- 25 日(金)健康体育
- 29 日(火)ハッピーランチ

運動会について 10 月 5 日(土) ☔→10/6(日)

- しいのみ 8:50 登園
- まつぼっくり 10:00 登園
- くすのき 10:50 登園

クラスごとの入れ替え制で競技を行います。
応援の人数に制限はありませんが、各家庭ごとの
ブースで、基本は立ち見での応援をお願いします。
近くなりましたら、人数の確認をさせていただきますので、ご協力お願い致します。



9 月のねらい

- 0 歳児:・生活リズムを整える。
- 1 歳児:・生活リズムを整える。・体を動かして元気に遊ぶ。
- 2 歳児:・生活リズムを整える。・身体を動かして遊ぶ。
- 3 歳児:・生活習慣の基礎がつくられる。・生活リズムを整える。
・運動会に向けての取り組みを通して力を合わせるということを知る。
- 4 歳児:・友だちとのつながりを広げ、一緒に活動することを楽しむ。
・生活リズムを整える。・運動会に向けてみんなで力を合わせていく。
- 5 歳児:・自分たちで育てた野菜を収穫し、調理して食べる。
・生活リズムを整える。・運動会に向けてみんなで力を合わせていく。



お知らせ:9/25~9/27 国分寺市立第一中学校の2年生4名が職場体験に来ます。

ほけんだより

2024年9月
ひよし保育園

9月は夏の疲れが出るとともに、季節の変わり目でもあり、体調を崩しやすくなります。夏の疲れを取るには、栄養バランスの食事を食べ、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとり、生活リズムを整えることが大切です。元気に活動に向かえるよう、体調を崩さないように、ご家庭でも子どもたちの健康管理をお願いします。

9月の目標

- 生活のリズムを整える
- 事故や怪我に注意する

9.10月の予定

- 2日(月) 引き取り訓練
- 3日(火) 身体測定(幼児)
- 4日(水) 身体測定(2歳児)
- 6日(木) 身体測定(1歳児)
- 7日(金) 身体測定(0歳児)
- 20日(金) 園医健診(0~2歳児)
- 10/5(土) 運動会(幼児)
- 10/24(木) 全園児歯科検診
- 10/25(金) 園医健診

9月9日は救急の日

救急用品の点検を

- ☐ 滅菌ガーゼ ☐ 三角巾 ☐ 包帯
- ☐ ばんそうこう ☐ 脱脂綿 ☐ 綿棒
- ☐ はさみ ☐ 体温計 ☐ とげ抜き
- ☐ ピンセット ☐ 熱冷ましシート
- ☐ ポリ袋 ☐ ポケットティッシュ
- ☐ 消毒薬、外傷用薬品 など

9月1日は防災の日

非常用品初めて備えていますか？
もしもの時、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意して置きましょう。
また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品等、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

ご家庭に救急箱の用意はありますか？

いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくことで安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをおこなしましょう。

生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？朝の生活リズムを取り戻しましょう。

② まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



① 光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。

③ 朝食をとる

朝食で胃腸を働かせます



家の中の事故を防ぎましょう

子どもにとって安心して過ごせる家の中が、実は事故の危険の高い場所だということをご存じでしょうか？ 0～6 歳の子どもの事故の約 40%は、家の中で起こっています。

家の中で起こる事故は様々ですが、特に命に係わるのが、窒息です。0 歳児が圧倒的に多いものの、1 歳児、2 歳児でもゼロではありません。家の中を安全・安心な場所にするために、もう一度チェックしてください。

3 歳の子どもの口の大きさは 4cm。これより小さなものは、子どもの手の届かないところに保管しましょう。身近なもので、飲み込むと危険なものは沢山あります。

●リビングなど

ソファやベッドや階段から落ちたり、たばこ、ボタン電池、ナッツ類、薬などを飲み込んだりといった事故がよくあります。



●浴室

残り湯に落ちる、入浴中にちょっと目を離したすきに溺れる等、水の事故の危険があります。



●キッチン

炊飯器や電気ポットなど、調理器具による火傷が多い場所。



●ベランダ

台などに上って手すりを超える事故が、3 歳以降急増します。危険なものがないかをチェックしましょう。



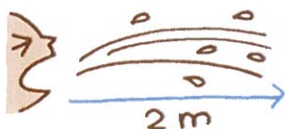
ウイルス、どうやってうつる？

風邪のウイルスは、感染している人の咳やくしゃみ、会話の際のしぶき（飛沫）と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。



① ウイルスを含むしぶきを吸い込む

咳やくしゃみのしぶきは 2m 程飛ぶので、近くの人吸い込むと感染します。



② ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る

ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。ただし、手についただけでは感染しません。

ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手について、洗い流せば感染のリスクが下がります。手をあらう時は、石鹸をしっかりと泡立てて、指の間、指先までしっかりと洗い、流水でよく流しましょう。

子どもの健康維持とホームケア

10月から、各医療機関でインフルエンザの予防接種が始まります。インフルエンザは例年12月から4月頃に流行し、1月から3月上旬に流行のピークを迎えます。十分な抗体ができるまでには2回目接種から2週間以上かかりますので、1回目接種は遅くとも11月上旬までに済ませましょう。

定期的な予防接種もお子さんの体調の良いときに計画的にすすめていきましょう。

くすのき（年長）さんは、MR（麻疹・風疹混合）ワクチンの2回目定期接種が行われます。就学前に、かかりつけの医療機関での接種（無料）を受けるようにしましょう。

予防接種を受けたら「成長の記録」でお知らせ下さい。

8月の感染症

- 突発性発疹 1名
- 手足口病 19名
- 溶連菌感染症 2名
- マイコプラズマ肺炎 2名
- 喘息 2名

8月は、7月に比べて感染症は減少しました。引き続き、お子さんの健康管理をお願いします。



給食だより

2024 年 9 月

ひよし保育園

先日くすのき組で、食べ物の栄養について大きく三色に分けられること、それぞれのはたらきについて話をしました。食材ごとにどのグループに入るのかみんな考えて、三色の栄養がそろった食事はバランスが良い、体に良いことを学びました。今後は 10 月のハッピーランチのメニューをくすのき組中心で考えていきます。夏の疲れが出てくるこの時期、秋の味覚を取り入れながら、温かいごはんとみそ汁で体調を整えていきたいですね。



今月の地場野菜（国分寺産）

じゃがいもが入荷予定です。



今月の野菜平均使用量

	3 才以上幼児 （目標使用量）	3 才未満乳児 （目標使用量）
緑黄色野菜	47.0 g（40 g）	38.2 g（30 g）
淡色野菜	63.9 g（50 g）	51.3 g（40 g）

献立紹介

*ピビンバ

あか（豚肉・高野豆腐）・**きいろ**（ごはん）・**みどり**（もやし・にんじん・ほうれん草）

三色の栄養がそろったどんぶりです、ごはんが進む一品です。残暑も元気に乗り切りましょう！

※乾物で保存のきく高野豆腐は、タンパク質の他に鉄分等のミネラルが多く含まれている優秀な食材の一つです。

～材料～（大人 2 人・子ども 2 人）～

※	米	2 合
	高野豆腐	18 g
	豚ひき肉	90 g
	油	適宜
	砂糖	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1/2
★	もやし	90 g
	にんじん	90 g
	ほうれん草	90 g
	しょうゆ	9 g
	ごま油	9 g
	白いりごま	適宜

～作り方～

- ① 米は普通に炊く。
- ② 高野豆腐は水につけて戻して粗く刻んでおく。
（フードプロセッサーを使っても OK）
- ③ フライパンを熱し、油をしいて豚ひき肉と高野豆腐を炒め、さとうとしょうゆで味付けする。※
- ④ ほうれん草はゆでて刻み、人参は細切りにして、人参ともやしをゆでてザルにあげる。
- ⑤ ボウルにしょうゆ・ごま油・ごまを入れ、③の野菜とあえてナムルにする。★
- ⑥ ②のそぼろを炊いたご飯にまぜ、④のナムルをトッピングする。

十五夜の由来



「十五夜」は旧暦の毎月 15 日の夜の事です。

特に旧暦の 8 月 15 日頃の月夜が明るくきれいなことから、中国の風習が「中秋の名月」として平安時代の貴族社会に日本に伝わったとされています。江戸時代には庶民にも浸透して、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、この時期に収穫したお米をお団子にして、月への感謝と豊作の祈願をするようになりました。また、同時期にサツマイモやサトイモの収穫に当たることから、別名「芋名月」とも言われています。



今年の「十五夜・中秋の名月」は 9/17 です。

保育園ではお月見団子を作ってお供えをします。

給食では、さつま芋を満月に見立てた煮物や、炊き込みごはんなど秋の味覚を食べる予定です。



成長期に必須の栄養がたくさん 秋の味覚 さんまを食べよう！

さんまは、江戸時代から大衆魚として食べられてきた青魚で、成長期の子どもに欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。また、さんまはDHA、EPAといった不飽和脂肪酸が豊富で、これらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。

今月から給食でも幼児クラスを中心に骨付きのさんまを食べていきます。



2024年09月

献 立 表 ひよし保育園

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未測定	材 料 名 (○は午後おやつ)				補食
				熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	調味料	
02月	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 磯辺さつまいも トマト みそ汁(豆腐・ねぎ)	【防災食】 そのまんまカレー 米粉クッキー 麦茶	577.8(479.7) 20.9(18.0) 22.5(19.3) 2.2(2.0)	米、さつまいも、○米粉、米粉、○砂糖、○油、○片栗粉、油、砂糖	豚肉、豆腐、みそ、みそ、かつお節	トマト、キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、ニンニク、しょうが、青のり	みりん、しょうゆ、食塩、○食塩	せんべい
03火	ごはん 豆腐のうま煮 きんぴらごぼう 浅漬け みそ汁(大根・わかめ)	ごはんとお芋のおやき 牛乳	564.2(480.1) 22.4(18.6) 18.0(14.9) 1.8(1.5)	○じゃがいも、米、○米、片栗粉、砂糖、○油、ごま、油、ごま油、○砂糖	○牛乳、豆腐、豚肉、ツナ、みそ、さば節	にんじん、玉ねぎ、大根、ごぼう、しめじ、グリーンピース、わかめ、しょうが、かぶ、きゅうり	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、○食塩、食塩	ラスク
04水 ピッカリン	パン 牛乳 鮭のカレークリーム焼き 洋風野菜煮 コールスローサラダ スープ(玉ねぎ・トマト)	納豆そぼろごはん おしゃぶり昆布 麦茶	548.7(496.6) 24.9(21.7) 19.2(16.4) 2.5(2.1)	パン、○米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、砂糖、○油	牛乳、鮭、○納豆、○鶏肉、ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、とうもろこし、○ねぎ、○にんじん、グリーンピース、パセリ、○青のり	○みりん、○しょうゆ、食塩、酢、コンソメ、しょうゆ、○食塩、カレー粉、こしょう	おさつチップ
05木	ハヤシライス ブロッコリーのソテー 野菜スープ	かぼちゃのピザ焼き 牛乳	565.3(474.9) 23.8(19.9) 21.6(18.3) 2.4(2.0)	米、じゃがいも、油、○油、油	○牛乳、豚肉、○チーズ、○ベーコン	○かぼちゃ、玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマトピューレ、とうもろこし、○玉ねぎ、しょうが、ニンニク	ハヤシルウ、食塩、しょうゆ、コンソメ、○食塩	ぶどうパン
06金	ごはん さばのみそ煮 れんこんの梅和え じゃが芋きんぴら みそ汁(だいこん・あげ)	さわやか フレンチトースト ブルー牛乳	555.2(473.5) 23.5(19.9) 17.6(14.8) 2.3(1.9)	米、じゃがいも、○パン、○砂糖、砂糖、油、ごま油	○牛乳、さば、○卵、みそ、油揚げ、かつお節	大根、○オレンジジュース、れんこん、○ブルー、にんじん、さやいんげん、梅干、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酢	せんべい
07土	チャーハン のっぺい汁	リングドーナツ 牛乳	557.3(477.4) 22.6(18.8) 21.4(18.2) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、油、油	○牛乳、豚肉、鶏肉、みそ、さば節	にんじん、大根、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ	しょうゆ、食塩	ビスケット
09月	ごはん マーボーなす 大根とあげの煮物 小松菜とツナの和えものはるさめスープ	レーズン蒸しパン 牛乳	571.6(484.3) 21.2(17.6) 19.0(15.7) 2.1(1.7)	米、○小麦粉、春雨、○砂糖、砂糖、片栗粉、油、○油、ごま油	○牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、ツナ、みそ	なす、大根、にんじん、小松菜、白菜、ねぎ、○干しぶどう、しょうが、ニンニク	だし汁、しょうゆ、コンソメ	せんべい
10火	パン 牛乳 タンドリーチキン 野菜ソテー ポテトサラダ スープ(かぶ・たまねぎ)	のり佃煮ごはん ごまじゃこ 麦茶	568.0(504.2) 25.8(22.0) 22.7(18.8) 2.6(2.2)	パン、じゃがいも、○米、マヨネーズ、○ごま、○砂糖、油、オリブ油	牛乳、鶏肉、ツナ、ベーコン、○いわし、○さば節	キャベツ、かぶ、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、ピーマン、○のり、レモン果汁、ニンニク	ケチャップ、○しょうゆ、○みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	クラッカー
11水	ごはん 豚肉生姜焼き 切干し大根の旨煮 トマト みそ汁(さつま芋・わかめ)	ピザトースト 牛乳	584.6(498.1) 24.4(20.7) 21.9(18.9) 2.3(2.0)	米、○パン、さつまいも、砂糖、○油、油	○牛乳、豚肉、○チーズ、○ベーコン、みそ、油揚げ	トマト、玉ねぎ、にんじん、○トマトピューレ、○玉ねぎ、切干大根、わかめ、○ピーマン、しょうが、○ニンニク	だし汁、しょうゆ、みりん、○ケチャップ、○食塩、○こしょう	おさつチップ
12木	ごはん 鶏塩じゃが 大根のナムル ピーマンの佃煮 わかめスープ	なすの ミートスパゲティ 牛乳	615.3(529.1) 23.9(20.6) 19.8(16.7) 2.1(1.7)	じゃがいも、米、○スパゲティ、ごま油、○米粉、油、砂糖、○オリブ油、○砂糖	○牛乳、鶏肉、○豚肉、しらす	ピーマン、玉ねぎ、にんじん、大根、もやし、○なす、○玉ねぎ、きゅうり、わかめ、とうもろこし、○にんじん、ニンニク、○ニンニク	○ケチャップ、○ソース、しょうゆ、酢、○酒、食塩、コンソメ、○食塩、こしょう	ビスケット
13金	ごはん さばのねぎ塩焼き 切り昆布の炒め煮 三色ソテー みそ汁(なす・油揚げ)	大学芋 牛乳	550.6(442.9) 21.6(17.4) 21.8(17.6) 2.1(1.7)	○さつまいも、米、○砂糖、○油、ごま油、砂糖、油、○ごま	○牛乳、さば、豚肉、みそ、油揚げ、さば節	にんじん、なす、もやし、ピーマン、ねぎ、昆布、しょうが、ニンニク	だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう	ぶどうパン
14土	鶏そぼろあんごはん 具だくさんみそ汁	ビスケット せんべい 牛乳	552.2(438.9) 23.4(17.7) 16.1(13.0) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、鶏肉、みそ、さば節	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ	ラスク

※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。

4日 ピッカリンランチ(3・4・5才児)：バイキング方式の給食で、自分で食べられる量を盛り付けます。

2024年09月

献立表 ひよし保育園

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未測定	材 料 名 (○は午後おやつ)				補食
				熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	調味料	
17 火 中秋の名月	炊き込みごはん さわらの西京焼き さつま芋の満月煮 野菜の海苔和え すまし汁(豆腐・里芋)	五平餅 牛乳	544.4(457.5) 21.6(17.8) 11.7(9.5) 1.8(1.5)	さつまいも、米、○ 米、里いも、○もち 米、砂糖、○砂糖、 油	○牛乳、さわら、豆 腐、○みそ、みそ	にんじん、もやし、ほ うれん草、えのき茸、 のり、椎茸	だし汁、しょうゆ、みり ん、みりん、○みり ん、だし汁、食塩	蒸しパン
18 水 誕生会	黒糖パン 牛乳 ミートローフ かぼちゃのサラダ ブロッコリーの三色和え スープ(キャベツ・たまねぎ)	梨のケーキ 麦茶	574.8(512.3) 20.4(17.5) 27.1(23.7) 1.8(1.5)	黒糖パン、○小麦 粉、○砂糖、○パ ター、片栗粉、マヨ ネーズ、オリーブ油、 油	牛乳、豚肉、豆腐、 ○卵	かぼちゃ、玉ねぎ、 ブロッコリー、キャベ ツ、○梨、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、 干しぶどう	ケチャップ、ソース、 食塩、酢、コンソメ、こ しょう	クラッカー
19 木 食育	雑穀ごはん 鶏肉のつけ焼き 里芋のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 飛鳥汁	ごまドーナツ 牛乳	596.1(499.9) 26.9(22.0) 22.8(19.3) 1.7(1.4)	米、里いも、じゃがい も、○ホットケーキ 粉、五穀、○油、○ 砂糖、○ごま、砂糖、 片栗粉	○牛乳、鶏肉、○豆 腐、豆腐、豚肉、み そ、牛乳、油揚げ、さ ば節	小松菜、大根、にん じん、ごぼう、ねぎ	だし汁、みりん、しょう ゆ	せんべい
20 金	ごはん さんまの塩焼き かぼちゃの甘煮 野菜炒め みそ汁(だいこん・なめこ)	マカロニきな粉 牛乳	564.7(498.8) 22.7(19.7) 18.8(15.6) 1.6(1.3)	米、○マカロニ、○砂 糖、砂糖、オリーブ油	○牛乳、さんま、○き な粉、みそ	かぼちゃ、キャベツ、 大根、玉ねぎ、とうも ろこし、ねぎ、なめこ	だし汁、だし汁、しょう ゆ、食塩、○食塩	ラスク
21 土	ちゃんぽん風うどん 塩ゆでブロッコリー じゃが芋とツナの煮物	黒糖蒸しパン 牛乳	558.7(480.5) 25.1(21.2) 16.9(14.1) 4.0(3.4)	○黒糖パン、うどん、 じゃがいも、砂糖、油	○牛乳、鶏肉、ツナ、 みそ	キャベツ、にんじん、 ブロッコリー、ねぎ、さ やいんげん	だし汁、しょうゆ、食 塩	ビスケット
24 火	豚丼 ブロッコリーのおかか煮 五目みそ汁	スコーン 牛乳	588.0(502.0) 22.4(18.5) 19.6(16.6) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、さつ まいも、しらたき、○ バター、○砂糖、砂 糖、油	○牛乳、豚肉、豆 腐、○ヨーグルト、み そ、かつお節	ブロッコリー、白菜、 玉ねぎ、大根、にん じん、○ジャム、ね ぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、みり ん、みりん、○食塩	せんべい
25 水	ごはん 五目厚焼き卵 れんこんサラダ ひじきのナムル みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	ココアホットケーキ 牛乳	591.3(500.9) 20.5(17.1) 20.2(16.6) 2.1(1.8)	米、○ホットケーキ 粉、○メープルシロ ップ、マヨネーズ、砂 糖、油、ごま油、○油	○牛乳、卵、○豆 乳、鶏肉、みそ、油 揚げ、ベーコン	かぼちゃ、もやし、玉 ねぎ、れんこん、にん じん、とうもろこし、ね ぎ、椎茸、さやいん げん、小松菜、きゅう り、ひじき	だし汁、しょうゆ、みり ん、酢	クラッカー
26 木	ごはん 魚の磯辺揚げ かぼちゃのグリル なすの味噌炒め すまし汁(豆腐・わかめ)	あんかけ焼きそば 牛乳	569.4(488.3) 25.9(22.0) 17.8(15.2) 2.3(2.0)	○中華めん、米、小 麦粉、油、○油、○ 砂糖、油、○片栗 粉、ごま、砂糖	○牛乳、かえり、豆 腐、○豚肉、豚肉、 みそ	かぼちゃ、なす、○ 白菜、玉ねぎ、ピー マン、○にんじん、わ かめ、○椎茸、青の り、○しょうが	だし汁、しょうゆ、○ しょうゆ、食塩、○コ ンソメ、こしょう	ラスク
27 金	パン 牛乳 コーンフレークチキン さつま芋のオレンジ煮 ほうれん草のソテー スープ(かぶ・トマト)	こぎつねご飯 おしゃぶり昆布 麦茶	577.2(518.5) 21.3(18.7) 19.0(16.2) 1.9(1.8)	パン、さつまいも、○ 米、コーンフレーク、 砂糖、パン粉、マヨ ネーズ、○砂糖、オ リーブ油、○ごま	牛乳、鶏肉、ベーコ ン、○油揚げ	ほうれん草、玉ねぎ、 かぶ、トマト、オレンジ ジュース、とうもろこ し、○にんじん	○だし汁、○しょう ゆ、酢、○みりん、 しょうゆ、コンソメ、食 塩、こしょう	おさつチップ
28 土	コーンピラフ かぼちゃスープ	あんぱん 牛乳	566.3(483.5) 20.3(17.2) 19.3(15.9) 1.6(1.4)	米、○パン、じゃがい も、オリーブ油、油	○牛乳、牛乳、豚 肉、○あずき、ベーコ ン	玉ねぎ、かぼちゃ、と うもろこし	食塩、コンソメ、こしょ う	ビスケット
30 月	カレーライス れんこんマリネ 野菜スープ	ミックスゼリー せんべい 牛乳	581.4(481.3) 19.9(16.3) 20.0(16.2) 2.2(1.8)	じゃがいも、米、○砂 糖、油、油	○牛乳、豚肉、ベー コン	玉ねぎ、○りんご ジュース、○みかん ジュース、キャベツ、 にんじん、れんこん、 ○みかん、○パイ ナップレ、トマト ピューレ、○寒天、ニ ンジン、しょうが	カレーウ、酢、食 塩、コンソメ、こしょう	蒸しパン

※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。

19日 食育の日:東京都の郷土料理として「国分寺市の天平(てんぺい)メニュー」を食べます。