



子どもの尊い命を守るため

夏休みは、田舎や地方へ旅行に出かけた方もいらして、子どもたちのお話やおたより帳から楽しかった様子が伺えます。今年の夏は、猛暑が厳しく、雷や各地の豪雨にも脅かされました。災害はいつ起こるかわかりません。災害に備えて繰り返し訓練を行うことが大事だと考えています。

9月1日(月)に震度5強の大地震を想定しての引き取り訓練を行う予定です。

3時に大地震が発生！

5分後には電話や電気・ガスのライフラインがストップ！

引き取り訓練と同時にBCPマニュアルに沿って初動訓練を行います。

危険のない限り電気を消し、ランタンで災害時の生活を体験します。(冷房は危険なのでつけます)

「備えあれば憂いなし！」です。雷雨・豪雨、地震・土砂崩れが各地で起きている今、ご家庭でも災害が起きた時にどのようにするかについて、この機会にぜひ話し合ってください。

【災害時に備えて、各家庭で話し合ってください】

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
【首相官邸 HP 災害の「備え」チェックリストも参照にしてください】

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

予定

9月

1日(月)引き取り訓練

※詳細は8月の園だよりに記載しております
ご確認をお願いいたします。

8日(月)健康体育

「日吉の里」(高齢者施設)訪問

9日(火)つくしんぼ交流日

17日(水)誕生会

19日(金)園医健診(乳児)

26日(金)たけのこ懇談会

30日(火)運動会予行練習 (☔→10/1)

職場体験・保育実習があります。

9/29~10/1 3中職場体験 4名

10/22~10/24 1中職場体験 4名

10/14~10/27 保育実習 1名

10月

1日(水)運動会予行予備日

第三者評価アンケート開始

4日(土)運動会(まつぼっくり、しいのみ、くすのき)

5日(日)運動会予備日 雨天→室内実施

6日(月)健康体育・月見団子作り

10日(金)2~5歳観劇

『おおかみと7匹のこやぎ』(人形劇団コパン)

15日(水)誕生会

第三者評価アンケート〆切

17日(金)0~2歳観劇 わらべうた

23日(木)全園児歯科検診

24日(金)健康体育・園医健診

27日(火)ハッピーランチ

31日(金)健康体育

※10月は抜き打ちで避難訓練を行います

運動会について 10月4日(土) ☔→10/5(日)

まつぼっくり 8:50 登園
しいのみ 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。



ボランティアがたくさん来てくれました!

国分寺市の社会福祉協議会を通し、ボランティアさんを募集し、7.8月で小学生~高校3年生まで、延べ55名参加してくれました。

今年、初めて小学5年生からの受け入れに枠を広げましたが、卒園児や在園児の兄弟さんもおり、小学生でもみなさんとてもしっかりしていて、楽しそうに来園してくれていました。ひよっこのみんなも、うれしそうに話しかけていて、お互いに良い経験につながったのではないのでしょうか?

8/29(金)プール納めを行いました🌻

熱中症アラートがでていても、テラスや寒冷紗のカーテンをすることで、温度が低くなり、水遊びが出来たひよし保育園。回を重ねるたびに水と仲良くなっている様子のこどもたちでした。まだまだ暑い日が続きますのでシャワーや水遊びをすることもあります。シャワー×の日がありましたらノートでお知らせしてください。水着等の支度ありがとうございました。



ほけんだより

2025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月の予定

- 1日(月) 引き取り訓練
- 2日(火) 身体測定(幼児)
- 3日(水) 身体測定(2歳児)
- 4日(木) 身体測定(1歳児)
- 5日(金) 身体測定(0歳児)
- 19日(金) 園医健診(0~2歳児)

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 熱冷まし用シート
- 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と安心です。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きましょう。

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。



●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。



●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。



●ベランダ

台などの上で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。



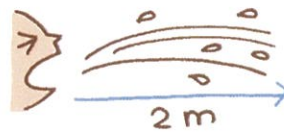
ウイルス、どうやってうつる？

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、近くの人が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も、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

- 胃腸炎（お腹の風邪） 4名
- 夏風邪 11名
- 中耳炎 2名
- 喘息 2名

8月は、咳・鼻水症状のお子さんが多かったです。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

2025年9月

ひよし保育園

残暑が続き、夏の疲れが出てくるこの時期は、秋の味覚を取り入れながら、温かいごはんの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・たまねぎが入荷予定です。



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	51.9g（40g）	42.5g（30g）
淡色野菜	56.9g（50g）	45.5g（40g）

献立紹介

根菜類がおいしくなる時期、給食ではおなじみのきんぴらメニューを2品ご紹介します。

* さつまいのきんぴら

～材料～（大人2人・子ども2人）

さつまい 180g
油 大さじ1
しらす干し 20g
砂糖 大さじ1
醤油 小さじ1

～作り方～

- ① さつまいは約1cm幅の拍子切りにして水にさらす。
- ② フライパンを熱し、油をしいて水気をきったさつまいを炒める。
- ③ しらすを加え、焦げ付かないように、フタをしながら火を通す。砂糖、醤油を加えて味をととのえる。

* れんこんきんぴら

～材料～（大人2人・子ども2人）

れんこん 150g
にんじん 60g
油 大さじ1
砂糖 小さじ1
醤油 大さじ1/2
みりん 小さじ1/2
ごま 小さじ1

～作り方～

- ① れんこんとにんじんはうす切りのイチヨウ切りにする。
- ② フライパンを熱し、れんこん、にんじんを炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、砂糖、醤油、みりんを加えて味をからめ、仕上げにごまを加える。



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。



そなえ うれしい 備えあれば憂いなし

9月1日は、防災の日です。保育園では、避難訓練後のおやつで防災食を食べて、過去の震災の話などを子どもたちに伝えていきたいと思います。大規模災害が起こった場合、電気・ガス・水道などのライフラインの復旧に3日～1週間ほどはかかると言われています。

家庭では、高い所に物を置いていないか、家具などは倒れないように固定してあるか、紙おむつやミルク、ベビー用飲料水など、非常時に必要な子ども用の物の備えは十分かなど、いざというときの対応を家族で話し合っておけるといいですね。



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	
01 月 引き取り訓練	ごはん カレー風味肉じゃが キャベツのナムル トマト みそ汁(豆腐・ねぎ)	ビスケット ラスク 麦茶	589.5(509.6) 21.3(17.8) 16.7(14.0) 1.6(1.4)	じゃがいも、米、○パン、○粉糖、油、砂糖、ごま油	豚肉、豆腐、みそ、さば節	トマト、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれん草、グリーンピース、ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉	せんべい
02 火	パン 牛乳 コーンフレークチキン さつま芋のオレンジ煮 ほうれん草のソーテースープ(かぶ・トマト)	こぎつねご飯 麦茶	583.0(523.1) 22.7(19.7) 19.6(16.7) 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、○油揚げ、ベーコン	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	クラッカー
03 水	ごはん さばの梅煮 ブロッコリーのおかか煮 切り昆布の炒め煮 みそ汁(だいこん・わかめ)	マカロニきな粉 牛乳	587.1(499.2) 26.7(22.4) 18.6(15.2) 1.8(1.4)	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖、油、ごま	○牛乳、さば、豚肉、みそ、○きな粉、さば節	ブロッコリー、にんじん、大根、えのき茸、わかめ、昆布、梅干、しょうが、	みりん、しょうゆ、食塩、○食塩	ぶどうパン
04 木	ごはん 豆腐のうま煮 れんこんの梅和え 小松菜の煮浸し みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	さわやか フレンチトースト ブルーネ 牛乳	600.1(509.5) 25.7(21.7) 19.4(16.2) 2.1(1.8)	米、○パン、○砂糖、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、豆腐、豚肉、○卵、油揚げ、みそ、かつお節	かぼちゃ、小松菜、○オレンジジュース、れんこん、にんじん、○ブルーネ、玉ねぎ、しめじ、ねぎ、梅干、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酢	ビスケット
05 金	ごはん さんまの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 ひじきのナムル みそ汁(だいこん・なめこ)	大学芋 牛乳	573.7(461.4) 19.5(15.8) 22.3(18.0) 1.7(1.4)	○さつまいも、米、○砂糖、○油、砂糖、ごま油、○ごま	○牛乳、さんま、鶏肉、みそ	かぼちゃ、大根、もやし、にんじん、なめこ、小松菜、ねぎ、ひじき	だし汁、だし汁、しょうゆ、酢、○しょうゆ、食塩	ラスク
06 土	豚そぼろあんごはん 具だくさんみそ汁	黒糖蒸しパン 牛乳	573.6(492.4) 24.4(20.6) 19.3(16.1) 1.9(1.7)	○黒糖パン、米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、豚肉、みそ、さば節	玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ	せんべい
08 月	ごはん 鶏つくねのあんかけ じゃが芋とツナの煮物 トマト みそ汁(なす・油揚げ)	ココアホットケーキ 牛乳	586.8(499.2) 26.2(21.8) 18.6(15.5) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、○ホットケーキミックス、片栗粉、○メープルシロップ、砂糖、油、○油	○牛乳、鶏肉、○豆腐、豆腐、ツナ、みそ、油揚げ、さば節	トマト、なす、にんじん、ねぎ、玉ねぎ、さやいんげん、ごぼう	だし汁、しょうゆ、食塩	クラッカー
09 火	ごはん さばのねぎ塩焼き 里芋の肉みそ煮 切干し大根の旨煮 すまし汁(豆腐・わかめ)	あんかけ焼きそば 牛乳	591.8(505.3) 27.3(23.1) 20.6(17.4) 2.4(2.0)	○中華めん、米、里芋、砂糖、○油、○砂糖、○片栗粉、片栗粉、ごま油	○牛乳、さば、豆腐、○豚肉、豚肉、油揚げ、みそ	にんじん、○白菜、ねぎ、○にんじん、切干大根、わかめ、○椎茸、ニンニク、しょうが、○しょうが	だし汁、だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、○コンソメ、食塩、こしょう	ぶどうパン
10 水	パン 牛乳 ミートローフ 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 おしゃぶりこんぶ 麦茶	582.6(523.7) 23.5(20.6) 21.5(18.3) 2.3(2.0)	パン、○米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油、○油	牛乳、豚肉、豆腐、○納豆、○鶏肉、ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、○ねぎ、○にんじん、さやいんげん、○青のり	ケチャップ、○みりん、○しょうゆ、ソース、食塩、酢、コンソメ、しょうゆ、○食塩、こしょう	せんべい
11 木 ピッカリン	ごはん 豚肉のカレー風味炒め 大根とあげの煮物 トマト みそ汁(じゃが芋・わかめ)	マーマレード 蒸しパン 牛乳	582.1(494.5) 22.4(18.4) 21.4(18.0) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、豚肉、○豆腐、油揚げ、みそ	トマト、大根、玉ねぎ、にんじん、○マーマレード、ピーマン、わかめ	だし汁、だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	ビスケット
12 金	ごはん カジキの竜田揚げ なすの味噌炒め かぼちゃのグリル みそ汁(さつま芋・しめじ)	わかめうどん 牛乳	560.9(474.5) 26.0(22.1) 17.7(14.9) 2.9(2.5)	○うどん、米、さつまいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油、○砂糖	○牛乳、かじき、○鶏肉、豚肉、みそ、かつお節	かぼちゃ、なす、玉ねぎ、ピーマン、○にんじん、しめじ、○わかめ、○ねぎ、ねぎ、しょうが	だし汁、○だし汁、だし汁、しょうゆ、みりん、○しょうゆ、○みりん、みりん、○食塩	ラスク
13 土	焼きとり丼 具だくさんみそ汁	リングドーナツ 牛乳	557.4(477.8) 21.7(18.1) 18.3(15.7) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、片栗粉、油	○牛乳、鶏肉、みそ、さば節	にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、ねぎ、さやいんげん、しょうが	しょうゆ、みりん	せんべい

※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。

11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。

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1日は未測定)	材 料 名 (○は午後おやつ)				補食
				熱と力になる	たんぱく質	体の調子を整える	調味料	
16 火	ごはん マーボー豆腐 きんぴらごぼう 三色ソテー すまし汁(じゃが芋・えのき)	みそ焼きおにぎり 牛乳	579.9(493.1) 22.6(18.7) 17.7(14.4) 2.1(1.8)	米、○米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油、○砂糖、ごま油	○牛乳、豆腐、豚肉、○みそ、みそ	もやし、にんじん、ごぼう、ねぎ、ピーマン、えのき茸、しょうが	だし汁、しょうゆ、○みりん、食塩、カレー粉、こしょう	ラスク
17 水 誕生会	黒糖パン 牛乳 鮭のカレークリーム焼き 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	553.2(495.0) 22.3(19.1) 24.9(21.9) 1.9(1.6)	黒糖パン、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、○バター、オリーブ油、パン粉	牛乳、鮭、○卵	かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、○梨、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、きゅうり、とうもろこし、干しぶどう、パセリ	食塩、酢、コンソメ、カレー粉、こしょう	ビスケット
18 木	ごはん 五目厚焼き卵 れんこんサラダ トマト 相性汁	米粉のチヂミ 牛乳	590.4(498.8) 21.7(18.0) 22.0(18.3) 1.9(1.7)	米、○米粉、さつまいも、油、マヨネーズ、砂糖、○油、○ごま油、○砂糖	○牛乳、卵、鶏肉、○豚肉、牛乳、ベーコン、みそ、さば節	トマト、大根、にんじん、玉ねぎ、れんこん、○にら、○とうもろこし、とうもろこし、ねぎ、椎茸、さやいんげん、きゅうり	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、○食塩	せんべい
19 金 食育	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 切干し大根の中華和え ぬた芋 れんこんのすり流し汁	じゃこトースト 牛乳	587.9(492.3) 25.5(21.2) 23.4(19.5) 2.3(1.9)	里いも、米、○パン、○マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、豆腐、ツナ、○しらす	れんこん、ねぎ、にんじん、きゅうり、切干大根、○青のり、ニンニク	だし汁、しょうゆ、オイスターソース、酢、食塩	クラッカー
20 土	チキンライス ゆでブロッコリー ポテトスープ	ビスケット せんべい 牛乳	583.7(469.4) 20.0(16.2) 19.7(15.9) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、油	○牛乳、鶏肉、ベーコン	玉ねぎ、ブロッコリー、とうもろこし、ほうれん草、にんじん	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	ラスク
22 月	豚丼 浅漬け 五目みそ汁	ナポリタン 牛乳	589.7(500.5) 24.8(20.8) 20.8(17.5) 2.0(1.7)	米、○スパゲティ、さつまいも、しらたき、砂糖、油、○オリーブ油	○牛乳、豚肉、豆腐、みそ、○ベーコン	かぶ、白菜、玉ねぎ、大根、にんじん、○玉ねぎ、ねぎ、○ピーマン、○にんじん、きゅうり、しょうが	だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、みりん、○食塩、食塩、こしょう	ビスケット
24 水	ごはん 高野豆腐の卵とじ 小松菜とツナの和えもの トマト みそ汁(だいこん・なめこ)	ごはんとお芋のおやき ごまじゃこ 牛乳	569.8(484.6) 25.0(20.7) 18.9(15.7) 1.9(1.5)	○じゃがいも、米、○米、○ごま、○砂糖、油、砂糖、○油	○牛乳、卵、鶏肉、ツナ、みそ、高野豆腐、○いわし	トマト、小松菜、大根、にんじん、玉ねぎ、なめこ、ねぎ、椎茸	だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、○食塩	せんべい
25 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	569.8(474.5) 24.7(20.5) 21.7(18.0) 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	ハヤシルー、食塩、しょうゆ、コンソメ、○食塩	蒸しパン
26 金	パン 牛乳 タンダーチキン 野菜ソテー ポテトサラダ スープ(かぶ・たまねぎ)	中華おこわ ごまじゃこ 麦茶	590.5(528.9) 26.7(23.1) 25.1(21.2) 2.7(2.3)	パン、じゃがいも、○米、○もち米、マヨネーズ、○ごま、○砂糖、○油、油、オリーブ油	牛乳、鶏肉、○豚肉、ツナ、ベーコン、○いわし	キャベツ、かぶ、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、ピーマン、○にんじん、レモン果汁、○椎茸、ニンニク	ケチャップ、○しょうゆ、しょうゆ、みりん、○オイスターソース、食塩、コンソメ、カレー粉、○食塩、こしょう	クラッカー
27 土	ちゃんぽん風うどん ゆでブロッコリー さつま芋のサラダ	あんぱん 牛乳	561.2(479.4) 21.9(18.5) 16.4(13.6) 3.7(3.0)	うどん、○パン、さつまいも、マヨネーズ、油	○牛乳、鶏肉、○あずき、みそ	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ねぎ、干しぶどう	だし汁、食塩	ラスク
29 月	ごはん 豚肉生姜焼き さつま芋のきんぴら トマト みそ汁(なす・油揚げ)	ピザトースト 牛乳	621.2(527.3) 27.2(23.0) 24.0(20.6) 2.2(1.9)	米、さつまいも、○パン、砂糖、油、○油	○牛乳、豚肉、○チーズ、○ベーコン、みそ、しらす、油揚げ、さば節	トマト、玉ねぎ、なす、○トマトピューレ、○玉ねぎ、○ピーマン、ねぎ、しょうが、○ニンニク	しょうゆ、みりん、○ケチャップ、○食塩、こしょう	せんべい
30 火	カレーライス マカロニサラダ 野菜スープ	豆乳みかん ババロア風 せんべい 牛乳	633.0(536.5) 24.4(20.4) 23.8(19.5) 2.4(1.9)	じゃがいも、米、マカロニ、○砂糖、マヨネーズ、○米粉、油	○牛乳、豚肉、○豆乳、ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、○みかん、とうもろこし、きゅうり、トマトピューレ、○寒天、ニンニク、しょうが	カレールウ、食塩、コンソメ、こしょう	ぶどうパン

※ 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：宮崎県の郷土料理として給食に「ぬた芋(里芋のみそ煮)」と「れんこんのすり流し汁」を食べます。