

日・曜日	食	3時おやつ	未満児追加食		三色食品群別使用食材料		
			午前	主食	赤・血や肉を作る	黄・熱や力となる	緑・体の調子を整える
1 と	にくきつねうどん ぎゅうにゅう	せんべい ジュース	せんべい ぎゅうにゅう		ぎゅうにく・あげ・ぎゅうにゅう	うどん・さとう・ジュース・せんべい	たまねぎ・にんじん・ねぎ
3 げつ	とうふハンバーグ コンスープ にんじんグラッセ りんご	くろぼろ ぎゅうにゅう	ウエハース ぎゅうにゅう		とうふ・ぎゅうにく・たまご・ だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう	パンこ・あぶら・さとう・くろ ぼろ	たまねぎ・にんじん・レモン・とう もろこし・パセリ・りんご
4 か	チキンカレー ツナサラダ オレンジ セリー	フルーツムース ☆	いりこ ぎゅうにゅう		とりにく・ヨーグルト・だっし ふんにゅう・ツナ・ぎゅうにゅう	じゃがいも・あぶら・バター・ こむぎこ・さとう	にんじん・たまねぎ・グリーンピー ス・りんご・キャベツ・きゅうり・ オレンジ・みかん・パイ
5 すい	さかなのこうみやき かきたまじる りんご きりほしだいこんのもの	もちもちドーナツ ぎゅうにゅう ☆	ビスケット ぎゅうにゅう		さかな・みそ・しらす・わか め・たまご・ぎゅうにゅう	さとう・ごま・あぶら・かたく りこ・ホットケーキ・だんご こ	にんにく・にんじん・きりほしだい こん・たまねぎ・ねぎ・えのき・り んご
6 もく	インディアンマカロニ だいこんとベーコンのスープ オレンジ	うめチーズおにぎり ぎゅうにゅう ☆	クラッカー ぎゅうにゅう		ぎゅうにく・ベーコン・ぎゅう にゅう・チーズ	じゃがいも・マカロニ・あぶ ら・さとう・ごま	にんじん・たまねぎ・ピーマン・ね ぎ・だいこん・オレンジ
7 きん	からあげ ポテトサラダ きのこスープ みかん	ゼリー せんべい	かりんとう ぎゅうにゅう		とりにく・ベーコン	こむぎこ・かたくりこ・あぶ ら・じゃがいも・マヨネーズ・ ゼリー・せんべい	にんにく・きゅうり・にんじん・とう もろこし・えのき・しめじ・ね ぎ・たまねぎ・みかん
8 と	あきのうどんとかい						
11 か	さかなのオレンジやき こまつなのかきたまじる チーズこぶきいも オレンジ	まっちゃんマフィン ぎゅうにゅう ☆	せんべい ぎゅうにゅう		さかな・チーズ・たまご・ぎゅう にゅう	マーメイド・じゃがいも・か たくりこ・さとう・ホットケ ーキ・あんこ	にんにく・しょうが・こまつな・に んじん・たまねぎ・えのき・オレンジ
12 すい	きのことさつまいものグラタン もやしとハムのスープ なし	せんべい ぎゅうにゅう	いりこ ぎゅうにゅう		ささみ・ぎゅうにゅう・チー ス・ハム	マカロニ・さつまいも・あぶ ら・こむぎこ・バター・パン こ・ごまあぶら・せんべい	たまねぎ・にんじん・えのき・しめ じ・さやいんげん・もやし・きくら げ・ねぎ・なし
13 もく	あげにぎかな しるビーフン ミニトマト オレンジ	ソフトフランスパン いちごジャム ぎゅうにゅう	ゼリー		さかな・ハム・えび・ぎゅう にゅう	かたくりこ・あぶら・ビーフ ン・ごまあぶら・パン・ジャム	だいこん・にんじん・たまねぎ・に ら・トマト・オレンジ
14 きん	ぎゅうにくとれんこんのカレーのため とうふのみそしる なし ムース	チョコバナナケーキ ぎゅうにゅう ☆	ビスケット ぎゅうにゅう		ぎゅうにく・みそ・ぎゅうにゅう ・たまご・とうふ・わかめ	あぶら・さとう・ホットケ ーキ・マーガリン・アーモンド・ チョコ・ムース	れんこん・ごぼう・にんじん・さや いんげん・たまねぎ・ねぎ・なし・ バナナ・レモン
15 と	にくわかめうどん ぎゅうにゅう	せんべい ジュース	せんべい ぎゅうにゅう		ぎゅうにく・わかめ・ぎゅう にゅう	うどん・せんべい・ジュース	たまねぎ・にんじん・ねぎ
17 げつ	ぎゅううどん ナムル りんご セリー	やきカレーパン ぎゅうにゅう	クラッカー ぎゅうにゅう		ぎゅうにく・かまぼこ・し らす・ぎゅうにゅう	あぶら・さとう・かたくりこ・ ごまあぶら・パン・ゼリー	たまねぎ・にんじん・しいたけ・ね ぎ・もやし・ほうれんそう・りんご
18 か	あいじょうべんとうのひ	だいがくいも ぎゅうにゅう ☆	かりんとう ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	さつまいも・あぶら・さとう	
19 すい	【きほんしょくのひ】 むぎなめし/ししゃも くきわかめのもの とうふのみそしる/みかん	のむヨーグルト せんべい	ゼリー		くきわかめ・ししゃも・とう ふ・わかめ・みそ・ヨーグルト	ごめ・むぎ・ごま・さとう・せ んべい	だいこんば・たまねぎ・ねぎ・みか ん
20 もく	チキンなんぼん ぶたじる なし フリン	ツナサンド ぎゅうにゅう ☆	かりんとう ぎゅうにゅう		とりにく・とうふ・ぶたにく・ みそ・ぎゅうにゅう・ツナ	かたくりこ・あぶら・さとう・ じゃがいも・フリン・パン・ マーガリン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ご ぼう・もやし・だいこん・ねぎ・な し・とうもろこし・きゅうり
21 きん	【だんじょうかい】 くりごはん/ごまてりやきチキン とうふとわかめのみそしる きゅうり/パイ	ロールケーキ ジュース	せんべい ぎゅうにゅう		とりにく・しるみさかな・とう ふ・わかめ・かまぼこ	ごめ・もちごめ・り・あぶ ら・ごま・ロールケーキ・ ジュース	きくらげ・にんじん・さやいんげ ん・にんにく・きゅうり・たまね ぎ・ねぎ・えのき・パイ
22 と	ナポリタン ぎゅうにゅう	ビスケット ジュース	せんべい ぎゅうにゅう		ハム・ぎゅうにゅう	スパゲティ・あぶら・バター・ ビスケット・ジュース	にんじん・たまねぎ・ピーマン・とう もろこし・トマト
24 げつ	ぶたにくのしょうがふうソテー わかめスープ/なし/パパロア	さつまいもむしパン ぎゅうにゅう ☆	ビスケット ぎゅうにゅう		ぶたにく・わかめ・ぎゅうにゅう	あぶら・ごま・こむぎこ・さ とう・バター・さつまいも・パ パロア	キャベツ・にんじん・ピーマン・た まねぎ・もやし・しょうが・ねぎ・ なし
25 か	にぎかな はるさめサラダ オレンジ とうふとわかめのみそしる	せんべい ぎゅうにゅう	クラッカー ぎゅうにゅう		さば・しらす・とうふ・わか め・みそ・ぎゅうにゅう	さとう・ごま・せんべい	しょうが・ほうれんそう・にんじ ん・もやし・たまねぎ・ねぎ・オリ ンジ
26 すい	パンキンシチュー ほうれんそうのサラダ オレンジ	おかき ぎゅうにゅう	ゼリー		ささみ・だっしふんにゅう・な まクリーム・ハム・ベーコン・ ぎゅうにゅう	じゃがいも・バター・こむぎ こ・あぶら	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・グ リーン ピース・しめじ・ほうれんそう・も やし・とうもろこし・オレンジ
27 もく	とうふいりはっほうさい きんときまめのあまに りんご	メロンパン ぎゅうにゅう	せんべい ぎゅうにゅう		ぶたにく・とうふ・かまぼこ・ いか・ぎゅうにゅう	じゃがいも・さとう・かたく りこ・あぶら・きんときまめ・ パン	にんじん・ピーマン・たまねぎ・ キャベツ・きくらげ・りんご
28 きん	さかなのカレーあげ キャベツのごまあえ だいこんのみそしる みかん	ビスケット ぎゅうにゅう	せんべい ぎゅうにゅう		しるみさかな・たまご・し らす・わかめ・みそ・ぎゅうにゅう	こむぎこ・あぶら・ごま・さ とう・ビスケット	キャベツ・にんじん・だいこん・ね ぎ・みかん
29 と	やさいらーめん ぎゅうにゅう	せんべい ジュース	せんべい ぎゅうにゅう		ぶたにく・ぎゅうにゅう	ちゅうかめん・ごまあぶら・ご ま・パン	もやし・にんじん・たまねぎ・とう もろこし・きくらげ・ねぎ
31 げつ	じゃがいものそぼろに こまつなのかきたまじる オレンジ フリン	りんごケーキ ぎゅうにゅう ☆	いりこ ぎゅうにゅう		とりにく・たまご・ぎゅうにゅう	じゃがいも・あぶら・さとう・ かたくりこ・ホットケーキ・ バター・フリン	にんじん・たまねぎ・さやいんげ ん・こまつな・えのき・オレンジ・ りんご

※都合により献立や材料が変わることがあります。

秋の味覚を楽しみましょう

実りの秋になりました。食べ物の旬を知り、味わうことで、豊かな感性を育てたいですね。秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、みかんなどおいしい食べ物がたくさん出回る季節です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、季節の恵みを楽しみましょう。

～赤・黄・緑に分けてバランスの良い食事を～

食べ物には、いろいろな働きがあります。どんなに体に良いといわれる食品でも、それ1つで1日に必要な栄養をとることはできません。三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう

- ◆赤色群…主に主菜。たんぱく質
(血や肉をつくる)⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…主に主食。糖質・脂質
(熱や力となる)⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…主に副菜。ミネラル・ビタミン
(体の調子を整える)⇒野菜、果物、きのこ類など



令和4年9月分給食献立表

※基本食と誕生会は、ご飯があります。※スプーンのいる日です※☆は手作りおやつです。

馬田保育園

日・曜日	昼食	3時おやつ	未満児追加食		三色食品群別使用食材料		
			午前	主食	赤・血や肉を作る	黄・熱や力となる	緑・体の調子を整える
1 もく	マーボーなす ナムル なし/ムース	ビスケット ぎゅうにゅう	いりこ ぎゅうにゅう		ぶたにく・みそ・しらすほし・ ぎゅうにゅう	さとう・あぶら・かたくりこ・ ごまあぶら・ムース・アスパラ ビスケット	なす・たまねぎ・にんじん・たけの こ・えだまめ・しょうが・ほししい たけ・にら・もやし・きゅうり・な し
2 ぎん	ちくわのにしょくあげ キャベツのみそしる/なっとう ポテトサラダ/オレンジ	こくとうラスク ぎゅうにゅう ☆	ゼリー		ちくわ・たまご・チーズ・あおの り・とうふ・わかめ・みそ・きな こ・ぎゅうにゅう・なっとう	こむぎこ・あぶら・パン・パ ター・くらさとう・ごま・じゅ がいも・マヨネーズ	きゅうり・にんじん・とうもろ こし・キャベツ・たまねぎ・ね ぎ・オレンジ
3 ど	やきそば ぎゅうにゅう	せんべい ジュース	せんべい ぎゅうにゅう		ぶたにく・かまほこ・いか・あお のり・ぎゅうにゅう	やきそばめん・あぶら・せんべ い・ジュース	キャベツ・たまねぎ・もやし・ にんじん・ねぎ・きくらげ
5 げつ	ハヤシライス マカロニサラダ バナナ	せんべい ぎゅうにゅう	ウエハース ぎゅうにゅう		ぎゅうにく・だっしふんにゅう・ ツナ・ぎゅうにゅう	じゃがいも・さとう・あぶら・ せんべい・マカロニ・マヨネー ズ	にんじん・たまねぎ・しめじ・ トマト・グリーンピース・きゅう り・キャベツ・とうもろこし
6 か	さかなのオレンジやき チーズこぶきもち かぼちゃのみそしる/パイ	ブレンマフィン ぎゅうにゅう ☆	せんべい ぎゅうにゅう		さかな・チーズ・とうふ・みそ・ ぎゅうにゅう・バター・たまご	マーマレード・じゃがいも・ ホットケーキ・さとう	にんにく・しょうが・パイ・ かぼちゃ・たまねぎ・ねぎ
7 すい	かぼちゃのグラタン とうがんとベーコンのスープ オレンジ	パームクーヘン ぎゅうにゅう	ゼリー		ぎゅうにく・ぶたにく・ぎゅう にゅう・バター・チーズ・ベー コン・ぎゅうにゅう	マカロニ・こむぎこ・プリン・ パームクーヘン	かぼちゃ・たまねぎ・にんじ ん・しめじ・ねぎ・とうがんと オレンジ
8 もく	あいじょうべんとうのひ	プリンアラモード☆	せんべい ジュース		なまくりーむ	プリン・チョコ	みかん・さくらんぼ
9 ぎん	さかなのみそに はるさめサラダ/ゼリー かきたまじる/オレンジ	もちもちドーナツ ぎゅうにゅう ☆	ビスケット ぎゅうにゅう		さば・みそ・たまご・ぎゅうにゅ う・ハム・わかめ	さとう・ごま・あぶら・かたくり こ・ホットケーキ・だんご こ・ゼリー・はるさめ・マヨ ネーズ	しょうが・きゅうり・ねぎ・に んじん・えのき・たまねぎ・オ レンジ
10 ど	にくきつねうどん ぎゅうにゅう	ほんちあげ ジュース	せんべい ジュース		ぎゅうにく・あげ・ぎゅうにゅう	うどん・さとう・ほんちあげ・ ジュース	たまねぎ・にんじん・ねぎ
12 げつ	ビーフカレー ツナサラダ ぶどう	ビスケット ぎゅうにゅう	バナナ ぎゅうにゅう		ぎゅうにく・ヨーグルト・だっし ふんにゅう・ハム・ツナ・ぎゅう にゅう	じゃがいも・あぶら・こむぎ こ・バター・さとう・ビスケッ ト・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・グリーン ピース・りんご・きゅうり・ きゃべつ・ぶどう
13 か	さかなのたつたあげ かぼちゃのみそしる こんぶあえ/オレンジ	チョコバナナケーキ ぎゅうにゅう ☆	せんべい ぎゅうにゅう		さば・みそ・こんぶ・ぎゅうにゅ う・たまご	かたくりこ・あぶら・こむぎ こ・さとう・ごま・バター・ アーモンド	しょうが・にんじん・きゃべ つ・たまねぎ・ねぎ・きゅう り・オレンジ・バナナ・レモン
14 すい	インディアンマカロニ わかめスープ ゼリー	たまごサンド ぎゅうにゅう ☆	ビスケット ぎゅうにゅう		ぎゅうにく・チーズ・わかめ・あ つあげ・ぎゅうにゅう・たまご	マカロニ・じゃがいも・ごま・ ゼリー・ロールパン・マヨネー ズ	にんじん・たまねぎ・ピーマ ン・ねぎ
15 もく	からあげ かきたまスープ ポテトサラダ/パイ	アイスクリーム	いりこ ぎゅうにゅう		とりにく・たまご	こむぎこ・かたくりこ・あぶ ら・じゃがいも・マヨネーズ・ アイスクリーム	にんにく・きゅうり・にんじ ん・とうもろこし・こまつな えのき・たまねぎ・パイ
16 ぎん	【きほんしよくのひ】 きびむぎごはん/やきざかな くわかめののもの かぼちゃのみそしる/オレンジ	サブレ のむヨーグルト	ゼリー		さけ・くわかめ・みそ・ヨーグ ルト・とうふ	こめ・むぎ・きび・ごま・さ とう・サブレ	たまねぎ・にんじん・かほ ちや・ねぎ・オレンジ
17 ど	なすのミートスパゲティ ぎゅうにゅう	ジュース ビスケット	せんべい ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・チー ズ	スパゲティ・ビスケット・ ジュース	なす・たまねぎ・にんじん・し めじ・グリーンピース
20 か	チキンなんぼん なすのみそしる パイ	ツナサンド ぎゅうにゅう ☆	リッツ ぎゅうにゅう		とりにく・ぎゅうにゅう・ツナ	かたくりこ・あぶら・さとう・ ロールパン・マヨネーズ・マー ガリン	たまねぎ・にんじん・ピーマ ン・なす・ねぎ・パイ・とう もろこし・きゅうり
21 すい	ポテトグラタン もやしとハムのスープ なし	アイスクリーム	せんべい ぎゅうにゅう		ぶたにく・ぎゅうにく・ぎゅう にゅう・チーズ・ハム	じゃがいも・こむぎこ・パ ター・ごまあぶら・アイスク リーム	たまねぎ・グリーンピース・にん じん・もやし・きくらげ・ね ぎ・なし
22 もく	【たんじょうかい】 ちゅうかおこわ すましじる/とりのオレンジやき スティックきゅうり/プリン	スマイルパフ ジュース	ゼリー		やきぶた・とりにく・かまほこ	こめ・もちこめ・さつまいも・ ごまあぶら・マーマレード・プ リン・パフ	ほししいたけ・にんじん・たけ のこ・にんにく・しょうが・ きゅうり・えのき・しめじ・た まねぎ・ねぎ
24 ど	にくわかめうどん ぎゅうにゅう	ビスケット ジュース	せんべい ぎゅうにゅう		ぎゅうにく・わかめ・ぎゅうにゅ う	うどん・あぶら・ジュース・ピ スケッ	にんじん・たまねぎ・ねぎ
26 げつ	ぎゅうどん ばんざんすう オレンジ/ゼリー	かぼちゃむしばん ぎゅうにゅう ☆	いりこ ぎゅうにゅう		ぎゅうにく・かまほこ・ハム・ ぎゅうにゅう	さとう・かたくりこ・あぶら・ はるさめ・ごま・ゼリー・さつ まいも・ホットケーキ・パ ター	たまねぎ・にんじん・しいた け・ねぎ・もやし・きゅうり・ オレンジ・かぼちゃ
27 か	フランクフルトいためサラダ かぼちゃのスープ パイ	くらごまチーズパン ぎゅうにゅう ☆	ビスケット ぎゅうにゅう		フランクフルト・たまご・だっし ふんにゅう・チーズ・ぎゅうにゅ う	さとう・かたくりこ・あぶら・ こむぎこ・バター・ごま	たまねぎ・にんじん・ピーマ ン・きゃべつ・トマト・かほ ちや・パイ
28 すい	インディアンマカロニ わかめスープ ぶどう/ムース	ビスケット ぎゅうにゅう	かりんとう ぎゅうにゅう		ぎゅうにく・チーズ・わかめ・ ぎゅうにゅう	マカロニ・じゃがいも・ごま・ ムース・ビスケット	にんじん・ピーマン・たまね ぎ・ねぎ・ぶどう
29 もく	ポークカレー マカロニサラダ オレンジ	チョコバナナケーキ ぎゅうにゅう ☆	せんべい ぎゅうにゅう		ぶたにく・ヨーグルト・だっしふ んにゅう・ツナ・ぎゅうにゅう・ ホイップクリーム	じゃがいも・あぶら・こむぎ こ・バター・さとう・マヨネー ズ・マカロニ・パン・チョコ	にんじん・たまねぎ・グリーン ピース・りんご・きゃべつ・ きゅうり・とうもろこし・オレ ンジ・バナナ
30 ぎん	あげにざかな とうがんとベーコンのスープ なし/チーズ	こくとうぼうろ ぎゅうにゅう ☆	ゼリー		さかな・ベーコン・チーズ・ぎゅ うにゅう・たまご	かたくりこ・あぶら・こむぎ こ・くらさとう・みずあめ	たいこん・とうがんと・たまね ぎ・ねぎ・なし



※都合により献立や材料がかわることがあります。

「9月の献立より」

過去に市で実施された「おにぎりレシピコンテスト～おにぎりに朝倉をつめこもう」で、応募総数213点の中から選ばれた「カルシウムたっぷりおにぎり」小・中学生が考えてくれた栄養たっぷりのおにぎりです。よかったらおうちでも作ってみたいですね。

【材料・分量】(4個分)

- ごはん 440g
- 大葉(青じそ) 4枚
- ペビーチーズ 40g
- ちりめんじゃこ 40g
- しょうゆ 大さじ1

【作り方】

- ①大葉とチーズを5ミリ角に切る。
- ②ボウルに①、ごはん、ちりめんじゃこ、しょうゆを入れて混ぜる。
- ③ラップに包んで、三角にぎる。

【使用している朝倉地産食材】

- 大葉(青じそ)、お米
- 【カルシウムを多く含む食材】
- チーズ、ちりめんじゃこ

