



生活リズムを整えよう!



夏休みが終わり、2学期がスタートしました。コロナ禍ではありましたが、リフレッシュはできましたか？
 休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。
 これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、
 そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。
 また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。
 水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。



＊無償提供＊

今月も、コロナの影響で行き場が少なくなってしまった沖縄の食材・特産品の魅力を、
 みなさんにぜひ知ってほしいということで、
 沖縄県・JAおきなわさんから無償提供があります。感謝して、ぜひよく味わって食べてくださいね。
 9/1 (水) ひとくち黒糖 9/3 (金) ミーバイ、黒糖アガラサー 9/16 (木) 県産アグー

アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルゲンを表示しています。
 アレルゲンは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(しらす等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにかが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「株ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

※今月のおやつは、各園おまかせとなっています。

1食当たりの栄養価(3~5歳児) 基準値	エネルギー	548 Kcal	たんぱく質	20.6g	脂質	16.4g	炭水化物	73.9g
----------------------	-------	----------	-------	-------	----	-------	------	-------

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどりの)食品	その他調味料など
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
1 (水)	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	シカムドッチ	大豆油	豚肉、白かまぼこ(大豆)	椎茸、こんにゃく、とうがん、しょうが、青ねぎ	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお
	パパイヤイリチー	大豆油	厚揚げ(大豆)、ツナ缶(大豆)	パパイア、にんじん、にら	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお
	マグロのみそマヨ焼き		まぐろ、麦みそ(大豆)、甘口白みそ(大豆)		酒、ソイグ マヨ(大豆)
	ひとくち黒糖	ひとくち黒糖			
2 (木)	幼稚園お弁当の日				

★ひとくち黒糖
無償提供

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
3 (金) ★ ミーバイ 無償提供	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	もずく丼	具 大豆油、でん粉	もずく、豚肉	にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、コーン、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ホーグ(鶏・豚)、豆板醬(大豆)
	ミーバイ汁		ミーバイ、豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	だいこん、しめじ、白ねぎ、しょうが	酒、花かつお
	蒸しケーキ	蒸しケーキ(小麦・乳)			
6 (月)	牛乳		牛乳		
	カレーうどん	大豆油、うどん(小麦)	豚肉、油揚げ(大豆)、なると(大豆)	にんじん、たまねぎ、椎茸、きくらげ、しめじ、白ねぎ、こまつな、にんにく	カレー粉、酒、しょうゆ(小麦・大豆)、カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆)、みりん、ウスターソース、ぬちまーす、ホーグ(鶏・豚)、花かつお
	じゃがいものベーコン炒め	マーガリン(乳・大豆)、じゃがいも	ベーコン(豚)	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす
	くだもの			くだもの	
沖 縄 終 戦 の 日 7 (火)	牛乳		牛乳		
	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす
	ソーキ汁		豚ソーキ、昆布、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	とうがん、にんじん、椎茸、パクチョイ、しょうが	ぬちまーす、花かつお
	卵入り人参シリシリー	大豆油	鶏卵、豚肉	にんじん、たまねぎ、にら	ぬちまーす、酒、しょうゆ(小麦・大豆)
	焼き田芋パイ	田芋パイ(小麦・乳・大豆)			
8 (水)	牛乳		牛乳		
	あげパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)、大豆油、はったい粉、黒糖、三温糖	きな粉(大豆)	揚げ油1回目(小麦・乳・大豆)	
	夏野菜のミネストローネ	大豆油、じゃがいも、三温糖	鶏肉、ベーコン(豚)	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ、あお豆(大豆) トマト缶	酒、ケチャップ、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(卵・鶏)
	ブロッコリーのソテー	マーガリン(乳・大豆)	ベーコン(豚)	ブロッコリー、にんじん、しめじ、コーン、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす
	型抜きレアチーズ		型抜きレアチーズ(乳)		
9 (木)	幼稚園お弁当の日				
10 (金)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	米、麦			
	具だくさんみそ汁	大豆油	鶏肉、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	にんじん、だいこん、ごぼう、かぼちゃ、白ねぎ	酒、花かつお
	鶏の照り焼き	三温糖	鶏肉	しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん
	お豆たっぷりとろみ炒め	大豆油、三温糖、でん粉	豚肉、厚揚げ(大豆)、大豆	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、インゲン	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
13 (月)	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	マーボー豆腐	大豆油、ごま油、でん粉	豚肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、椎茸、きくらげ、にら、たけのこ	豆板醤(大豆)、酒、甜麺醤(小麦・大豆)、オスターソース、ぬちまーす、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)、ホーグ(仔) (鶏・豚)
	焼きギョーザ		焼きギョーザ(小麦・大豆・鶏・豚)		
	3色ナムル	ごま、三温糖、ごま油	しらす	もやし、こまつな、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす
14 (火)	牛乳		牛乳		
	大豆入りくふあじゅーしー	米、麦、こめ油	鶏肉、白かまぼこ(大豆)、大豆、油揚げ(大豆)	にんじん、ごぼう、椎茸、青ねぎ	酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ホーグ(仔) (鶏・豚)、花かつお
	鶏と根菜の平つくね		鶏と根菜の平つくね(小麦・鶏・豚・大豆・ごま)		
	ごまじゃこあえ	三温糖、ごま	しらす	キャベツ、にんじん、きゅうり、シークワサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす
	くだもの			くだもの	
15 (水)	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	春雨スープ	大豆油、春雨、ごま油	鶏肉	にんじん、ほうれんそう、きくらげ、椎茸	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお、鶏がら(卵・鶏)
	さばの照り焼き	三温糖	さば	にんにく、しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、酒
	豚肉と野菜のオイスターソース炒め	大豆油、でん粉	豚肉	にんにく、はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、くわい、椎茸、チンゲンサイ	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒、オスターソース、ホーグ(仔) (豚・鶏)
	ナッツと魚		ナッツと魚(アーモンド・ごま)		
16 (木)	幼稚園お弁当の日				
17 (金)	牛乳		牛乳		
	そば麺	沖縄そば(小麦・大豆)			
	野菜そば	汁 大豆油	豚肉、ちきあぎ(大豆)	にんにく、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら	酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお、豚がら
	もずくのウサチ	三温糖	もずく	きゅうり、キャベツ、シークワサー果汁	酢(小麦)、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)
	くだもの			くだもの	
15夜 21 (火)	牛乳		牛乳		
	ゆかりごはん	米			無添加ゆかり
	鶏だんご汁	大豆油	鶏肉、鶏肉団子(小麦・大豆・鶏)	はくさい、にんじん、ごぼう	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお
	さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす
	ひじきいため	大豆油、三温糖	ひじき、豚肉、大豆、油揚げ(大豆)	にんじん、コーン、にら、こんにゃく	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお
	お月見ゼリー	お月見ゼリー(りんご)			

トリーカチ

十五夜



日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
22 (水)	牛乳		牛乳		
	スパゲティミートソース	スパゲティ(小麦)、大豆油、三温糖	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、大豆	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト缶、にんにく	ワイン、ケチャップ、トマトピューレー、ウスターソース、ぬちまーす、丼(鶏)
	スイートポテトのミルク和え	三温糖、さつまいも、大豆油	脱脂粉乳、粉末アーモンド	揚げ油2回目(小麦・乳・大豆・アーモンド)	ぬちまーす
	豆っこサラダ		大豆、レッドキドニー、ツナ	あお豆(大豆)、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン	ソイグマヨ(大豆)、ソイフリミ、カレー粉
	アーモンドカル		アーモンドカル(アーモンド・ごま)		
24 (金)	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	肉じゃが	大豆油、じゃがいも、しらたき、三温糖	豚肉、油揚げ(大豆)	にんにく、にんじん、たまねぎ、椎茸、インゲン、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお
	五目揚げ豆腐	大豆油	五目揚げ豆腐(小麦・大豆・豚・さけ)	揚げ油3回目(小麦・乳・大豆・アーモンド・豚・さけ)	
	くだもの			くだもの	
27 (月)	牛乳		牛乳		
	チキンライス	米、麦、こめ油	鶏肉	にんじん、たまねぎ、コーン、マッシュルーム、グリーンピース	酒、パプリカ粉、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、ケチャップ、丼(鶏)
	ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ(卵・大豆)		
	ごぼうとナッツのサラダ		アーモンド	ごぼう、赤ピーマン、きゅうり	ソイグマヨ(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)
	くだもの			くだもの	
28 (火)	牛乳		牛乳		
	もちきびごはん	米、もちきび			
	アーサ入り中華スープ	でん粉	アーサ、鶏卵、豆腐(大豆)	にんじん、えのき	ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお、鶏がら(卵・鶏)
	ブルコギ	大豆油、はちみつ、三温糖、ごま油、ごま、でん粉	牛肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、にら、はくさい、しめじ、えのき、こんにゃく	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、豆板醤(大豆)、甜麺醤(小麦・大豆)
	揚げ春巻き	大豆油	春巻き(えび・小麦・ごま・大豆・鶏・豚)	揚げ油4回目(小麦・乳・大豆・アーモンド・豚・鶏・さけ・えび・ごま)	
29 (水)	牛乳		牛乳		
	あみパン	あみパン(小麦・乳・大豆)			
	ベジタブルスープ	大豆油	鶏肉、ウインナー(豚)	にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、ブロッコリー、コーン	ワイン、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ
	魚のにんじんソース焼き		ホキ	裏ごしにんじん、パセリ	ソイグマヨ(大豆)
	マカロニのカントリー炒め	大豆油、マカロニ(小麦)	豚肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン	ワイン、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、ぬちまーす
	りんごジャム	りんごジャム(りんご)			
30 (木)	幼稚園お弁当の日				