

虫の音とともに秋がきたはずなのに、朝晩の涼しさもいざこへ？  
まだまだ暑い日が続いています。子どもたちも保護者の方も夏の疲れがどっぷりと出てきているのではないか？食事や体調管理に気を付けて元気に秋を過ごしましょう。



### 秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は、新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知り味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。OURS baby でも、栗やお芋など旬の食材をお届けいたします。



### お月見を楽しむ

旧暦8月15日前後の夜のことを「十五夜」と呼び、月にお供え物をします。  
ススキを飾り、団子やサトイモや栗などの農作物をお供えし、月を愛でます。  
「十五夜」は別名「芋名月」とも言い、秋の収穫物である里芋をお供えする風習からこう呼ばれるようになりました。  
今年の十五夜は、9月17日です。  
OURSbaby でも秋の味覚を詰め込んだメニューを提供予定です。月は見られるかな？

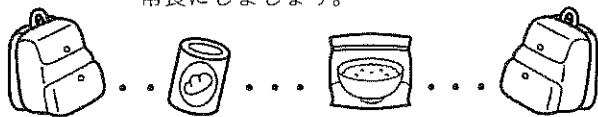
### お米は栄養たっぷり！

ごはんは味が淡白で、おかずにもよく合います。よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくりと吸収されるため腹持ちも良いです。資質も少ないため、パンなどに比べ太りにくい食材です。お米離れが進んでいます。日本食のかなめであるお米を食べましょう。



### 非常食を選ぶポイント

- 9月1日は、「防災の日」です。非常食を選ぶポイントを紹介します。
- ① 野菜不足を防ぐため、常温保存可能な野菜ジュースや乾燥野菜、ドライフルーツ、青汁も良いでしょう。
- ② 震災後の復旧が続くとゴミが深刻な問題になります。生ごみが出ないよう、食べきれる非常食を選びましょう。
- ③ 食べたことがない非常食ではなく、普段から食べ慣れているものを非常食にしましょう。



# 9月 こんだてひょう

2024年

baby 3歳末満児

日	曜	朝 食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 热や力となる	緑: 語をととのえる	栄養量
1	日	にはん すまじけ すき焼き風煮 いが楽揚げ オレンジ	牛乳 あんチーズどらやき	カットやわら・生もも 焼豆腐羹・卵・牛乳・こしあん クリームチーズ	油・砂糖・小麦粉 さうめん・油 ホットケーキミックス・はちみつ	久のきつけ・コン・ほくせい・こまつな にんじん・たまねぎ・はばちや・オレンジ	136kcal 4.77 たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 11.2 食塩相当量(g) 1.3
2	月	にはん コンソメスープ かれいソテートマトソース だいすきやさいサラダ りんご	牛乳 なんちゃってメロンパン	カレー・だいす 塩昆布・牛乳・調製豆乳	米・じゃがいも・小麦粉 オーブン油・マヨネーズ ごぼう・ホットケーキミックス 油・珍味・グラニユード	かばちゃ・にんじん・トマト・たまねぎ マッシュルーム・きゅうり・キャベツ りんご	136kcal 4.49 たんぱく質(g) 18 脂質(g) 13.7 食塩相当量(g) 1.5
3	火	冷しあんとうめん ナスのみそゆめ いちごバロア	牛乳 お芋おにぎり	豚もも・豚色辛みそ・牛乳 鳴尾市	さうめん・にんじん・油 バロアの赤味噌トロベリーポーク いちごソース・米・さまいも	さゆうり・みょこうが・だいこん・しょうが なす・ピーマン・赤ピーマン グリーンニース	136kcal 4.78 たんぱく質(g) 20 脂質(g) 12.9 食塩相当量(g) 1.2
4	水	わかめの巻 みそ汁 ツナじゃが マカロニサラダ バナナ	牛乳 ココア蒸しパン	焼込みわらび・手しじみ 炒めごはん・ツナ・牛乳・ロースハム 牛乳	味・ごま・お野菜 じかがいも・油・砂糖・マカロニ マヨネーズ・ホットケーキミックス	いんげん・にんじん・たまねぎ ミックスヘシダブル・パナ	136kcal 4.57 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 11.8 食塩相当量(g) 2.3
5	木	にはん みそチ タンドリーサーモンフライ 骨太サラダ キウイフルーツ	牛乳 ポテトパンケーキ	油揚げ・豚色辛みそ さわ・ヨーグルト 手しじみ・しらす干し カツ風味かまぼこ・牛乳 ミックスチーズ	米・さといも・イチゴチャム・小麦粉 パン粉・ごま・砂糖 じゃがいも・ホットケーキミックス・油	にんじん・团子したいこん ミックスヘシダブル・きゅうり キウイフルーツ	136kcal 4.61 たんぱく質(g) 22 脂質(g) 11.7 食塩相当量(g) 1.4
6	金	ポークリー まめびよイチゴ味 きゅうりのサラダ オレンジゼリー	牛乳 おやつ焼きうどん	豚もも・まめびよイチゴ味 かまぼこ・牛乳・鶏肉ソーセージ	米・じゃがいも・油・ごま 鶏肉・オレンジゼリーの素・うどん	にんじん・たまねぎ・りんご・きゅうり だいこん・ピーマン	136kcal 5.22 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 14.1 食塩相当量(g) 1.9
7	土	にはん すまじけ さばのみそ煮 チャペツのこま酢和え バナナ	牛乳 カレー風味パン	さば・炒めごはん・かまぼこ カツ風味・カットわらび・油揚げ 牛乳・ミックスチーズ ワインペースト・ソーセージ	味・砂糖・ごま ホットケーキミックス・マヨネーズ	ほうれんそう・ちやし・しめじ・しょうが キャベツ・きゅうり・パナ	136kcal 4.93 たんぱく質(g) 20.4 脂質(g) 16.9 食塩相当量(g) 1.8
8	日	チャーハン わかめスープ 豚肉の醤油揚げ やわらか杏仁豆腐	牛乳 おやつナポリタン	春巻き・あさり・カットわらび 大根・玉ねぎ・豚肉・ごま ワインペースト・ソーセージ パルメザンチーズ	味・油・ごま・かたく粉 吉田豆腐・スパゲティ 食塩不使用(ダーテ)	たまねぎ・にんじん・ピーマン・こまつな 長ねぎ・みかん・ハイテン缶 さくらんぼ缶	136kcal 4.54 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 12.2 食塩相当量(g) 1.1
9	月	栗ごん すまじけ とりのみそ焼き 炒り芋おにぎり	牛乳 おいも蒸しパン	鶏もも・豚色辛みそ・木綿豆腐 手しじみ・牛乳・調製豆乳	米・花瑟・砂糖・油・さつまいも ホットケーキミックス ぐら・ごま	ほくさい・えのきだけ・しょうが 乾しいたけ・にんじん・たまねぎ いんげん・なし	136kcal 4.66 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 12.9 食塩相当量(g) 1.3
10	火	コッペパン・ジャム コーンボターチュ フィッシュアンドチップス あおなみのサラダ キウイフルーツ	牛乳 コンブなめしにぎり	醤油豆乳・たら・牛乳 鳴尾市	コッペパン・りんごジャム 小麦粉・フライドホテル・油 マヨネーズ・ごま・砂糖 オーブン油・米	コーン・こまつな・にんじん・ちやし キウイフルーツ	136kcal 4.83 たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 16 食塩相当量(g) 1.9
11	水	にはん 呂のこスープ マーントウワッフル ショコラサラダ バナナ	牛乳 かぼちゃのスコーン	木綿豆腐・豚ひき粉 のり・牛乳	味・ごま・豆乳 ごま・高湯・豆乳	しめじ・えのきだけ・たまねぎ・しょウガ 長ねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり レモン・ハナナ・かぼちゃ	136kcal 4.59 たんぱく質(g) 17.2 脂質(g) 15.6 食塩相当量(g) 0.9
12	木	にはん すまじけ さけちゃんらん棒焼き じゃがいもなめし直め オレンジ	牛乳 ツナヨバパン	鶏ごし豆腐・カットわらび さけ・豚色辛みそ 豚ひき・牛乳・ツナ缶	味・砂糖・電池不使用(バー ター) ごま・油・ごま ホットケーキミックス・マヨネーズ	アスパラガス・キャベツ・にんじん ピーマン・チキンソテ・黄ピーマン なめし・オレンジ・コーン	136kcal 4.38 たんぱく質(g) 21.2 脂質(g) 12.3 食塩相当量(g) 2
13	金	おいしいミートバスター やさいとうふスープ フルーツセリー	牛乳 Cんじゅう(郷土料理)	豚ひき・牛ひき・木綿豆腐・卵 牛乳・ははら・油揚げ かつお節	スペゲティ・さつまいも・オーブン油 カナルゼリー・米・砂糖	たまねぎ・トマト缶・よくさい・にんじん しめじ・みかん・白鶴缶・さくらんぼ缶	136kcal 5.26 たんぱく質(g) 19.5 脂質(g) 15.7 食塩相当量(g) 1.5
14	土	にはん みそ汁 かつおのりのまんライ もしやしサラダ りんご	牛乳 たこのみ焼き	油揚げ・豚色辛みそ かつお・あおり 海苔・カツ風味かまぼこ 牛乳・たこ・卵・かぶお餅	味・さといも・小麦粉・パン粉 風味(ごま)・揚げ油・砂糖・ごま油 白ひきごま・揚げ玉・油	ほんれんそう・もしやし・きゅうり・にんじん りんご・キャベツ・長ねぎ・卵ひき生糞	136kcal 4.31 たんぱく質(g) 23.8 脂質(g) 10.4 食塩相当量(g) 1.7
15	日	にはん かき玉汁 ユーリンチー きのこボテサラ キウイフルーツ	牛乳 HM肉まん	味・かき玉粉・油 卵・豚もも・牛乳・豚ひき	味・かだく粉・油・さくらんぼ 砂糖・ごま油・じゅわん マヨネーズ・ホットケーキミックス 青唐	だまねぎ・こまつな・長ねぎ・しょウガ エリンゴ・まいがけ・にんじん・きゅうり キウイフルーツ・たけのこ・乾しあじけ	136kcal 4.91 たんぱく質(g) 18.5 脂質(g) 19.1 食塩相当量(g) 1.5
16	月	ちらしし よしの汁 エビフライ ぬどうや	牛乳 いちご蒸しパン	カニ昆布味かまぼこ・卵 油揚げ・椎茸 牛乳・いちご豆乳	味・こまつな・とまと かくひり粉・椎茸 牛乳・豆乳	しめじ・にんじん・ごぼう・れんこん きぬひじゆ・うがひん・乾しあじけ・長ねぎ コーン	136kcal 4.75 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 9.6 食塩相当量(g) 1.9
17	火	お目見カレー やさいコンソメスープ かんてんフルーツ	牛乳 抹茶蒸しパン	鶏もも・玉ねぎ・木綿豆腐 牛乳・抹茶	味・さつまいも・油・じゅわん 抹茶・ホットケーキミックス・くり	にんじん・かぼちゃ・れんこん・りんご キャベツ・とうがん・いんげん・長ねぎ	136kcal 4.68 たんぱく質(g) 15.9 脂質(g) 10.2 食塩相当量(g) 1.5
18	水	みぞーメン とうふしるまうまい みかん杏仁	牛乳 しゃけわかめおにぎり	豚ひき・豚色辛みそ・油 カニ昆布味かまぼこ・卵 牛乳・さつまいも	ラーメン・油・かだく粉 しょうまいの卵・ごま・豆乳・米 ごま	もひし・にんじん・キャベツ・長ねぎ れんこん・しづか・おかん缶	136kcal 4.76 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 11.8 食塩相当量(g) 2.1
19	木	にはん みそ汁 さんまのこまつライ レンコンサラダ りんご	牛乳 焼きハッシュドポテト	木綿豆腐・カットわらび 豚色辛みそ・さんま パルメザンチーズ・ロースハム 牛乳	味・小豆粉・ごま・パン粉 油・マヨネーズ じゃがいも・かだく粉 オリーブ油・米	長ねぎ・れんこん・きゅうり・キャベツ たまねぎ・りんご	136kcal 5.04 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 21.1 食塩相当量(g) 1.4
20	金	にはん 豆乳野菜スープ いちくわコロッケ きのこサラダ キウイフルーツ	牛乳 心葉子	鶏もも・調製豆乳 豚ひき・豚色辛みそ・牛乳・さな粉	味・さつまいも・さといも・葉 炒め物・小豆粉・パン粉・油 ごま・ごま・豆乳	だまねぎ・ズッキーニ・にんじん・コーン エリコン・えのきだけ・きゅうり キウイフルーツ	136kcal 4.33 たんぱく質(g) 15.2 脂質(g) 10.7 食塩相当量(g) 1.3
21	土	にはん 中華スープ ハ宝葉 じゃが芋挽き味噌和え バナナ	牛乳 ガトーショコラ	木綿豆腐・カットわらび 豚もも・うずら卵味噌 クリームチーズ・鳴尾市・かつお節 牛乳・卵	味・香草・ごま味・砂糖・かだく粉 じゃがいも・ホットケーキミックス 食塩不使用(バー ターア)	ほくさい・だいこん・にんじん・りんご しめじ・チキン味・チキン卵・さくらん ぼ缶	136kcal 4.62 たんぱく質(g) 16.4 脂質(g) 15 食塩相当量(g) 0.8
22	日	運動会	牛乳 グレープ(いちご)	牛乳	フレンズクレープ		136kcal 1.56 たんぱく質(g) 4.5 脂質(g) 8.8 食塩相当量(g) 0.1
23	月	にはん すまじけ かじきのピカタ かぼちゃの唐物 りんご	牛乳 くりドーナツ	ぬかじき・卵 パルメザンチーズ・牛乳	味・小麺粉・油・さといも・砂糖・くり ホットケーキミックス	チンケン葉・じめじ・長ねぎ・かぼちゃ いんげん・りんご	136kcal 4.96 たんぱく質(g) 18.4 脂質(g) 10.0 食塩相当量(g) 1.4
24	火	食パン・ジャム コーンクリームスープ ポーチドショットソース ひじきやさいサラダ オレンジ	牛乳 おやつチャーハン	牛乳・麺ロース 牛ひじき・さな缶・豚ひき あおりのり	味パン・フレーベルージャム 食塩不使用(バー ターア)・にんじん・黄ピーマン オーレンジ・ビーマン	こまつな・たまねぎ・グリーン豆 フロッコ・にんじん・黄ピーマン オーレンジ・青唐	136kcal 4.74 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 20.8 食塩相当量(g) 2.3
25	水	にはん もやしスープ かじきのキューピー やみつきキャベツ りんご	牛乳 マロンパウンドケーキ	ぬかじき・ロースハム のり・牛乳・卵	味・さのきりあり・かまぼこ 豚もも・スクラップフルイック・牛乳 ぬかじき・卵・油 ワインペースト・セリ	もやし・えのきだけ・さくらんぼ にんじん・キャベツ・洋芋・なす みかん缶	136kcal 5.17 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 20.5 食塩相当量(g) 0.9
26	木	きつねうどん にくやさくめし にくやさくめの フルーツゼリー	牛乳 シャンバラヤおにぎり	味包丁入りあり・かまぼこ 豚もも スクラップフルイック・牛乳 ぬかじき ワインペースト・セリ	うどん・フルーツゼリーの素・米 :	ほんれんそう・うさぎ・たまねぎ ピーマン・キャベツ・洋芋・なす みかん缶	136kcal 4.34 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 10.9 食塩相当量(g) 1.6
27	金	ふわふわムラムライ 誕生日会 ぐだぐだスープ フライドチキンとホテ キウイフルーツ	牛乳 焼きいも	鶏もも・ふわふわエッグ ロースハム・牛乳	味・食塩不使用(バー ターア)・じゃがいも 小麦粉・油・フライドホテ キウイフルーツ・さといも	だまねぎ・にんじん・クリンビース 黄ピーマン・赤ピーマン・ズッキーニ キウイフルーツ	136kcal 5.20 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 19.8 食塩相当量(g) 1.8
28	土	しお焼きそば じゃが芋スープ そらいろセリー	牛乳 さばめしのおにぎり	豚肉ロース・牛乳	味・中華の素・油・じゃがいも カットゼリー・杏仁豆腐・米 ごま	チキン葉・にんじん・クリンビース 黄ピーマン・赤ピーマン・ズッキーニ キウイフルーツ	136kcal 4.52 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 13.3 食塩相当量(g) 1
29	日	にはん みそ汁 はんべんチーズソラ とうふのくすし煮 バナナ	牛乳 スイートポテト	淡色豆乳・ほんべん スライスチーズ・木綿豆腐 カニ風味かまぼこ・牛乳 生クリーム・卵	味・油・砂糖・さといも・マヨネーズ 食パン	キャベツ・にんじん・チキン葉・パナ ナ	136kcal 4.34 たんぱく質(g) 13.5 脂質(g) 10.6 食塩相当量(g) 1.3
30	月	牛丼 けんちん汁 フルーツサラダ	牛乳 ピザトースト	牛丼ロース・牛乳 さば	味・油・砂糖・さといも・マヨネーズ ミックスチーズ	まいだけ・たまねぎ・しょウガ・はくさい こぼう・にんじん・ハイテン缶・黄桃缶 みかん缶	136kcal 4.60 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 16.8 食塩相当量(g) 1.4

1か月の平均栄養量(おゆわゆむ)	エネルギー 471kcal たんぱく質 18.8g 脂質 14.2g 食塩相当量 1.5g
1か月の目標量(おゆわゆむ)	エネルギー 425kcal たんぱく質 17.0g 脂質 11.8g 食塩相当量 1.3g

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承下さいますようお願い致します。