

9月幼児給食献立表

令和8年度
愛知県給食センター

日	献立	ち・く・ほねになるもの (あかいろ)	体の調子をととのえるもの (みどりいろ)	はたらくになるもの (きいろ)	備考	おやつ
1	火 生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 とうもろこしのスープ (調剤去糖：有) マカロニサラダ	生乳 たまごみそ汁 とうもろこしのスープ (調剤去糖：有) マカロニサラダ	たまごみそ汁 ほうろくあじのたまごみそ汁 とうもろこしのスープ (調剤去糖：有) マカロニサラダ	ほうろくあじのたまごみそ汁 とうもろこしのスープ (調剤去糖：有) マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 とうもろこしのスープ (調剤去糖：有) マカロニサラダ	ミニメロンパン<乳脂不使用> (米粉のまあるいパン &りんごジャム)
2	水 生乳 わかめとわかめスープ ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	生乳 わかめとわかめスープ ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	わかめとわかめスープ ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	生乳 わかめとわかめスープ ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	しるべい (いしやきいもあじのたまごみそ汁 &りんごジャム) マカロニサラダ (おやつ マカロニサラダ)
3	木 生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	しるべい (いしやきいもあじのたまごみそ汁 &りんごジャム) マカロニサラダ (おやつ マカロニサラダ)
4	金 生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	しるべい (いしやきいもあじのたまごみそ汁 &りんごジャム) マカロニサラダ (おやつ マカロニサラダ)
5	土 生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	しるべい (いしやきいもあじのたまごみそ汁 &りんごジャム) マカロニサラダ (おやつ マカロニサラダ)

9月1日は、防災の日にあわせて、いざという時の食事考えてみませんか？

ライフラインが1週間以上止まることも予想される中、「食べられるか」ではなく「生き延びる」ための食事を、平時から考えることが大切です。

非常備蓄食に合せて、普段食べている「乾物」「缶詰」「レトルト食品」を利用して、栄養バランスのとれた美味しい食事を作ることが出来ます。

ローリングストックご活用ください！

9月1日は防災献立です！

☆ささみほくし身
☆ポテトフ레이크
☆アセロラゼリー
☆ゼリー

中華風炊き込みおこわ
☆アルファ化米
☆おさかなソーセージ
☆切干大根
☆きくらげ
☆みどり

☆印の食材は、非常食やローリングストックできる食材です。あか

豆腐とわかめのスープ
☆豆腐 (長期保存可能品有)
☆若布
☆干しいだけ
☆とうもろこし
☆うずら卵

7	月 生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	しるべい (いしやきいもあじのたまごみそ汁 &りんごジャム) マカロニサラダ (おやつ マカロニサラダ)
8	火 生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	しるべい (いしやきいもあじのたまごみそ汁 &りんごジャム) マカロニサラダ (おやつ マカロニサラダ)
9	水 生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	しるべい (いしやきいもあじのたまごみそ汁 &りんごジャム) マカロニサラダ (おやつ マカロニサラダ)
10	木 生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	しるべい (いしやきいもあじのたまごみそ汁 &りんごジャム) マカロニサラダ (おやつ マカロニサラダ)
11	金 生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	しるべい (いしやきいもあじのたまごみそ汁 &りんごジャム) マカロニサラダ (おやつ マカロニサラダ)
12	土 生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	しるべい (いしやきいもあじのたまごみそ汁 &りんごジャム) マカロニサラダ (おやつ マカロニサラダ)
13	日 生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	しるべい (いしやきいもあじのたまごみそ汁 &りんごジャム) マカロニサラダ (おやつ マカロニサラダ)
14	月 生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	しるべい (いしやきいもあじのたまごみそ汁 &りんごジャム) マカロニサラダ (おやつ マカロニサラダ)
15	火 生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	しるべい (いしやきいもあじのたまごみそ汁 &りんごジャム) マカロニサラダ (おやつ マカロニサラダ)
16	水 生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	しるべい (いしやきいもあじのたまごみそ汁 &りんごジャム) マカロニサラダ (おやつ マカロニサラダ)
17	木 生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	しるべい (いしやきいもあじのたまごみそ汁 &りんごジャム) マカロニサラダ (おやつ マカロニサラダ)
18	金 生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	しるべい (いしやきいもあじのたまごみそ汁 &りんごジャム) マカロニサラダ (おやつ マカロニサラダ)
19	土 生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	しるべい (いしやきいもあじのたまごみそ汁 &りんごジャム) マカロニサラダ (おやつ マカロニサラダ)
20	日 生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	マカロニサラダ	生乳 ほうろくあじのたまごみそ汁 マカロニサラダ	しるべい (いしやきいもあじのたまごみそ汁 &りんごジャム) マカロニサラダ (おやつ マカロニサラダ)

9月30日(水)

中央アジア:キルギス

今日は、キルギスやウズベキスタンで親しまれている「ラグマン」を提供します。ラグマンは、お野菜やお肉たっぷりのトマトベースの麺料理です。キルギスはもともと遊牧民族であったため、羊や馬などの肉料理や、小麦粉から作るパンや麺がよく食べられています。ラグマンと同じようにトマトベースのスープをご飯にかけて食べる「ガンファン」という料理もあり、シンプルな味付けが特徴です。今日のラグマンは「そうめん」を麺として使っています。

アジア・アジアパラ献立 (ラグマン)

WWF 未来の食材50
れんこん

18日食育献立

「あいち食の健康チャレンジ」

8月31日(やさいの日)から1か月間は「あいち食の健康チャレンジ」強化期間です。愛知県では、「若い世代・働き盛り世代」をターゲットに、食に関する施設等と連携して、継続的な食生活改善をサポートする取り組みを行っています。

「野菜たっぷり、塩分控えめ、外食でも健康に」を毎日の食事で意識してみましょう。

「野菜」…1日350g食べることが理想です。カット野菜や作り置きを使うと便利です。

「減塩」…具沢山スープの利用やラーメンの汁は半分残すなど、毎日少しずつ意識して、継続することが大切です。

「外食」…主食、副食のバランスを大切に。外食でも野菜・減塩に気をつけましょう。

愛知県産 使用予定食材

小松菜、三つ葉、大豆、蓮根(30日)
大根(7日)、冬瓜、うずら卵、鶏肉(25日)

おさかなチャレンジデー
28日 さんま(秋刀魚)

食材、商品の入荷の都合により、献立が変更となる場合があります。