

良い生活リズムの輪を作ろう

早く起きて
朝日を浴びる

朝ご飯をしっかり
食べる

決めた時間に
寝る

適度に
運動をする

ビタミンB1 は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

豚肉・ハム

玄米

胚芽精米

豆類

タラコ

ウナギ

種実類



 **食の備え**を見直しましょう……

9月1日は「防災の日」今年も各地で災害が起っています。
 いつ自分のところで起こるかもしれません。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

★水は、一人1日3リットル必要です！

数品を同時に作れて水を節約できる **湯せん調理** がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

ワンポイントアドバイス plus

暑い夏こそ下着を着て 汗を味方に

汗は、体の熱を外へ逃がして熱中症を防いでくれる、天然のクーラーみたいなもの。ただ、汗を吸わず水分がこもって汗はうまく働くことができません。

そこでおすすめなのが、下着。「夏に着たら暑い」と思いがちですが、じつはその逆。汗を吸ってすぐ乾く素材や、さらっとして肌にくっつかない素材の下着は、体を冷やす汗の働きを助けてくれます。

**特にこんな子には
おすすすめです**

- ◎ 汗をかきやすい子
- ◎ 肌が敏感な子 など



湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 ～ 2026年 9月 ～

NPO法人湘南食育ラボ事務局 0466-90-5474

日付	メニュー	原材料	栄養価
3(木)	豚肉のかりん揚げ	米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま	エネルギー 421 kcal タンパク質 15.5 g
	こまつナサラダ	小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油	脂質 11.1 g
	こんにゃくの甘辛煮	こんにゃく ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま	塩分 0.8 g
4(金) 全園	ポークソテー	米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 ケチャップ 酒 オイスターソース	エネルギー 362 kcal タンパク質 13.1 g
	キャベツのコンソメ炒め	キャベツ 人参 しめじ サラダ油 コンソメ 塩 こしょう	脂質 11.8 g
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	塩分 0.9 g
7(月)	鶏肉のラタトゥイユソース	米 鶏肉 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ बीマン ベーコン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖	エネルギー 392 kcal タンパク質 16.8 g
	人参と竹輪の塩金平	人参 竹輪 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油	脂質 15.7 g
	ブロッコリーのチーズ焼き	ブロッコリー 塩 こしょう チーズ オリーブ油	塩分 0.9 g
8(火)	油淋鶏	米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 酢 砂糖 ごま油 長ねぎ にんにく 小麦粉 片栗粉	エネルギー 412 kcal タンパク質 14.0 g
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	脂質 12.0 g
	小松菜の塩昆布和え	小松菜 塩昆布 ごま	塩分 1.0 g
9(水) ごはんの日	ミネストローネ	鶏肉 人参 キャベツ 玉ねぎ 黄パプリカ 大豆 にんにく オリーブ油 コンソメ 塩 砂糖 こしょう トマト水煮	エネルギー 99 kcal タンパク質 5.7 g
			脂質 5.7 g 塩分 1.0 g
10(木)	チンジャオロースー	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ बीマン たけのこ 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 サラダ油 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油	エネルギー 316 kcal タンパク質 12.7 g
	ブロッコリーとしいたけのさっぱり和え	ブロッコリー しいたけ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ	脂質 7.3 g
	人参の甘酢	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう	塩分 0.7 g
11(金) 全園	ポークチャップ	米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ	エネルギー 397 kcal タンパク質 13.6 g
	春雨の中華サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま	脂質 15.3 g
	きのこのソテー	しいたけ しめじ まいたけ サラダ油 にんにく 塩 酒 醤油 こしょう	塩分 1.1 g
14(月)	豚の甘辛炒め	米 豚肉 塩 こしょう 片栗粉 サラダ油 にんにく 生姜 玉ねぎ ブロッコリー オイスターソース 醤油 砂糖 はちみつ	エネルギー 366 kcal タンパク質 16.2 g
	小松菜と油揚げの煮浸し	小松菜 油揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩	脂質 8.2 g
	さつまいもの塩バター焼き	さつまいも バター 砂糖 塩	塩分 1.1 g

※「原材料」には調味料も表示していますが、調味料に含まれるアレルギーについては、別紙を参照してください
＜お弁当予約の締切時間＞3日前の24時までとなります。
＜お弁当予約のキャンセル＞原則として、2日前の24時までとなります。
ただし、お子様の急病等によるキャンセルについては、当日の9時までにはラボ事務局までご連絡ください。

日付	メニュー	原材料	栄養価
15(火)	鶏肉の香草パン粉焼き	米 鶏肉 塩 こしょう パン粉 セロリ パセリ にんにく チーズ オリーブ油 ケチャップ ウスターソース 玉ねぎ	エネルギー 425 kcal タンパク質 14.9 g
	鉄骨サラダ	ひじき しらす 醤油 砂糖 人参 スイートコーン 塩 こしょう 酢 サラダ油	脂質 14.4 g
	ごぼうのから揚げ	ごぼう 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	塩分 1.0 g
16(水)	イタリアンポークソテー	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 トマト水煮 にんにく 玉ねぎ コンソメ オリーブ油 砂糖 しめじ バジル	エネルギー 357 kcal タンパク質 12.7 g
	ビーマンとしらたきの甘辛炒め	ビーマン しらたき 醤油 みりん 酒 砂糖 ごま油 ごま	脂質 12.7 g
	大根と人参の洋風煮	大根 人参 コンソメ パセリ	塩分 1.1 g
17(木)	鶏肉の照り焼き	米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム 片栗粉 ブロッコリー	エネルギー 358 kcal タンパク質 14.6 g
	切干大根サラダ	切干大根 人参 ツナ 砂糖 酢 醤油	脂質 10.4 g
	れんこんの金平	れんこん 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま サラダ油	塩分 0.9 g
18(金) 全園	ポークソテー～チーズのせ	米 豚肉 チーズ 醤油 みりん 酒 塩 こしょう	エネルギー 405 kcal タンパク質 18.6 g
	チリコンカン	高野豆腐 大豆 人参 玉ねぎ にんにく ケチャップ 中濃ソース トマト水煮 コンソメ 塩 こしょう サラダ油	脂質 15.2 g
	じゃこビーマン	ビーマン ちりめんじゃこ 醤油 みりん 砂糖 ごま油	塩分 1.4 g
24(木)	鶏肉の味噌漬け	米 鶏肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒	エネルギー 337 kcal タンパク質 14.8 g
	大根とツナの和風庵	大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉	脂質 9.0 g
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 ごま油	塩分 1.1 g
25(金) 全園	豚肉のハニーマスタード焼き	米 豚肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 さつまいも	エネルギー 403 kcal タンパク質 17.1 g
	小松菜と卵の炒めナムル	小松菜 卵 醤油 ガラスープ ごま油 にんにく こしょう ごま	脂質 14.1 g
	竹輪とツナマヨ炒め	竹輪 ツナ マヨネーズ	塩分 1.0 g
28(月)	鶏チリ	米 鶏肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 ごま油 豆板醤 長ねぎ にんにく 生姜 ガラスープ 砂糖 ケチャップ サラダ油	エネルギー 389 kcal タンパク質 13.3 g
	人参とこんにゃくの煮物	人参 こんにゃく ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま	脂質 11.5 g
	やみつきかぼちゃ	かぼちゃ ガラスープ ごま油 塩	塩分 0.9 g
29(火)	豚肉のボン酢炒め	米 豚肉 醤油 酢 砂糖 酒 ガラスープ オイスターソース ごま油 片栗粉 人参 玉ねぎ	エネルギー 346 kcal タンパク質 16.0 g
	切干の棒棒鶏サラダ	切干大根 鶏肉 きゅうり 醤油 酢 砂糖 ごま	脂質 8.0 g
	きんぴらごぼう	ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	塩分 0.8 g
30(水)	チキンかつ	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 小麦粉 パン粉 中濃ソース	エネルギー 442 kcal タンパク質 16.9 g
	人参のしりしり	人参 卵 ツナ みりん 醤油 サラダ油	脂質 16.6 g
	ビーマンとキャベツの塩昆布和え	ビーマン キャベツ 塩 塩昆布 醤油 みりん	塩分 1.1 g

湘南学園幼稚園 預かり保育おやつ献立表 ～ 2026年 9月 ～

NPO法人湘南食育ラボ事務所 0466-90-5474

日付	メニュー	原材料	栄養価
3(木)	パウンドケーキ	ホットケーキミックス サラダ油 卵 砂糖 牛乳	エネルギー 74 kcal タンパク質 1.4 g 脂質 3.5 g 塩分 0.1 g
4(金)	マドレーヌ	ホットケーキミックス バター サラダ油 卵 砂糖	エネルギー 87 kcal タンパク質 0.9 g 脂質 6.2 g 塩分 0.1 g
7(月)	カップケーキ	ホットケーキミックス 卵 砂糖 牛乳 バター	エネルギー 62 kcal タンパク質 1.1 g 脂質 2.8 g 塩分 0.1 g
8(火)	蒸しパン	ホットケーキミックス 牛乳 サラダ油	エネルギー 72 kcal タンパク質 1.7 g 脂質 1.6 g 塩分 0.2 g
9(水)	スコーン (チョコ)	ホットケーキミックス サラダ油 牛乳 チョコレート	エネルギー 84 kcal タンパク質 1.4 g 脂質 3.6 g 塩分 0.1 g
10(木)	パウンドケーキ	ホットケーキミックス サラダ油 卵 砂糖 牛乳	エネルギー 74 kcal タンパク質 1.4 g 脂質 3.5 g 塩分 0.1 g

日付	メニュー	原材料	栄養価
11(金)	マドレーヌ	ホットケーキミックス バター サラダ油 卵 砂糖	エネルギー 87 kcal タンパク質 0.9 g 脂質 6.2 g 塩分 0.1 g
24(木)	※限定15食 ぶどうゼリー	ぶどうジュース ゼラチン 砂糖	エネルギー 79 kcal タンパク質 1.5 g 脂質 0.1 g 塩分 0.0 g
25(金)	マドレーヌ	ホットケーキミックス バター サラダ油 卵 砂糖	エネルギー 87 kcal タンパク質 0.9 g 脂質 6.2 g 塩分 0.1 g
28(月)	カップケーキ	ホットケーキミックス 卵 砂糖 牛乳 バター	エネルギー 62 kcal タンパク質 1.1 g 脂質 2.8 g 塩分 0.1 g
29(火)	蒸しパン (抹茶)	ホットケーキミックス 牛乳 サラダ油 抹茶	エネルギー 72 kcal タンパク質 1.8 g 脂質 1.6 g 塩分 0.2 g
30(水)	※限定15食 ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖	エネルギー 54 kcal タンパク質 2.2 g 脂質 1.8 g 塩分 0.1 g