



# 給食 献立表 9月

あいあい保育園

H30. 8. 31

3未満10時の おやつ	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量(カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
1 (土)	中華丼 わかめスープ バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚肉 エビ イカ 牛乳 うすら卵	米 おにぎりせんべい ごま油	玉ねぎ 人参 白菜 コウリ きくらげ もやし	554 610
3 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き なめこ汁 ブロッコリーのゆかり和え ミニゼリー	牛乳 シューアイス	豚肉 味噌 牛乳 豆腐	米 ミニゼリー シューアイス 油	キャベツ 玉ねぎ もやし なめこ ブロッコリー ゆかり ねぎ	562 608
4 (火)	麦ごはん 肉団子の甘酢あん 春雨ソテー トマト ぶどう	牛乳 ココアクッキー	合挽き肉 卵 牛乳	米 麦 春雨 マーガリン 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト ぶどう ココア	588 630
5 (水)	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ ヨーグルトみかん	牛乳 いももち	豚肉 牛乳 ちくわ ヨーグルト 卵	うどん 油 小麦粉 でんぷん じゃがいも	玉ねぎ 人参 ねぎ みかん缶 青海苔	620 635
6 (木)	ごはん 肉じゃが 味噌汁 ほうれん草のしらす和え オレンジ	牛乳 磯ビーンズ	豚肉 牛乳 いりこ 豆腐 味噌 ごま しらす 水煮大豆	米 じゃがいも 糸こんにゃく	玉ねぎ 人参 いんげん ほうれん草 オレンジ 青海苔 わ かめ ねぎ	502 525
7 (金)	ごはん ぎせい豆腐 トマト 切干大根のサラダ ぶどう	牛乳 どらやき	鶏ミンチ 牛乳 豆腐 ハム 卵 あんこ	米 ホットケーキミックス	切干大根 人参 水菜 きゅうり コーン ぶどう トマト	520 607
8 (土)	五目焼きそば ゆで卵 バナナ	牛乳 スナックパン	豚肉 牛乳 卵 削り節	中華麺 スナックパン	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし バナナ	510 590
10 (月)	味噌カツ丼 かにカマサラダ すまし汁 ミニゼリー	牛乳 クロックムッシュ	豚肉 卵 ハム チーズ 牛乳 カニカマ 赤味噌 豆腐	米 食パン 油 小麦粉 パン粉 ミニゼリー	キャベツ きゅうり にんにく えのき 三つ葉	550 609
11 (火)	ごはん ごぼうハンバーグ マカロニサラダ トマト オレンジ	牛乳 きな粉だんご	合挽き肉 牛乳 ハム きな粉	米 白玉粉 マカロニ パン粉	きゅうり 人参 玉ねぎ ごぼう トマト オレンジ	540 574
12 (水)	スパゲティミートソース ツナサラダ フルーツゼリー	お茶 ひじきおにぎり	合挽き肉 ツナ缶 ひじき	スパゲティ 米 フルーツゼリー 小麦粉	玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり トマト缶	556 589
13 (木)	麦ごはん 魚のみそ焼き ぶどう おからの炒り煮 かき玉汁	牛乳 きなこカステラ	サゴシ 牛乳 きな粉 卵 味噌 おから 卵	米 麦 こんにゃく でん ぷん 油 小麦粉	ごぼう ねぎ 人参 玉 ねぎ ぶどう	534 578
14 (金)	手作りパン マカロニグラタン コーンサラダ バナナ	牛乳 原宿ドック	鶏肉 ハム 牛乳 チーズ	強力粉 小麦粉 マカロニ パン粉 マーガリン 原宿ドック	コーン きゅうり 玉ねぎ 人参 バナナ	567 599
15 (土)	おじいちゃん・おばあちゃんの会					
17 (月)	敬老の日でお休みです					
18 (火)	☆お月見誕生日会 ゆかりごはん 鶏肉の竜田揚げ マセドアンサラダ トマト お月見ゼリー	牛乳 バースティケーキ	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム チーズ	米 お月見ゼリー でんぷん 油 じゃがいも	人参 人参 コーン きゅうり トマト ゆかり	554 625
19 (水)	ごはん 豆腐のまさご揚げ 人参シリシリ ブロッコリーの塩茹で ぶどう	牛乳 アップルカス タードパイ	鶏ミンチ ツナ缶 しらす 豆腐 卵牛乳	米 油 パイシート 油	人参 玉ねぎ ブロッコリー ぶどう りんご	588 621
20 (木)	ごはん 八宝菜 レバーのオーロラソース きゅうりの塩っぺ和え オレンジ	牛乳 おからクッキー	豚肉 えび イカ 塩っぺ 鶏レバー 牛乳 おから うすら卵 卵	米 小麦粉 マーガリン 油 でんぷん	きゅうり 玉ねぎ 人参 白菜 きくらげ 筍	595 642
21 (金)	麦ごはん 魚のケチャップソース焼き リヨネーズポテト 梨	牛乳 かぼちゃのクッキー	サゴシ 牛乳 卵 ベーコン	米 麦 マーガリン じゃがいも	玉ねぎ にんにく かぼちゃ 梨	555 668
22 (土)	きつねうどん 和風サラダ バナナ	牛乳 クリームパン	油揚げ 牛乳 わかめ かまぼこ ハム	うどん クリームパン	ねぎ キャベツ きゅうり バナナ	502 525
24 (月)	振替休日でお休みです					
25 (火)	味噌ラーメン 揚げぎょうざ 杏仁フルーツ	牛乳 豆腐ドーナツ	豚肉 牛乳 ぎょうざ 寒天 味噌	中華麺 油 ごま 油	フルーツミックス キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 ねぎ	580 621
26 (水)	ごはん コロケック トマト 梨 ポイル野菜の胡麻和え	牛乳 オレンジクリームサンド	合挽き肉 卵 牛乳 ごま	米 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも 食パン オレンジクリーム	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり もやし トマト 梨	550 590
27 (木)	手作りパン ビーフシチュー グリーンサラダ バナナ	牛乳 フランクフルト	牛肉 ハム 牛乳 フランクフルト	強力粉 小麦粉 マーガリン じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ	540 646
28 (金)	チキンカレー ゆで卵 福神漬 コールスローサラダ ミニゼリー	牛乳 プリン	鶏肉 卵 牛乳 ハム プリン	米 カレールウ じゃがいも ミニゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン 福神漬	512 569
29 (土)	あいあい運動会					





# 給食だより 9月

あっという間に夏が過ぎ去り、朝夕少し、秋の気配も感じられる頃となりました。ダブル台風の直撃やら屋間のモーレツな猛暑やら異常気象に振り回され、自然の怖さをつくづく感じさせられました。いざという時の避難訓練 お家でも必要ですね。

さて、夏が過ぎてまだまだ猛暑の暑さは続きます。気温の差で体調も崩しやすいし、夏休み等の生活リズムを戻すのにもなかなか気合がいるし、食中毒も一番危険な時期でもあります。疲れをためないよう、シャワーだけで終わらせず、お風呂にゆったりとつかって気分もすっきり、しっかりバランスの良いご飯を食べて、しっかり睡眠。早寝早起きで病気を迎えず秋を迎えられるようお家でも、保護者の方から見本として、子どもさんへ伝えていってもらえたら幸いです。

## ☆今月の食育☆

### 災害時などの非常食について

食べ物の種類がたくさんあるため、何を備蓄すればよいか見当もつかない。そんな人が多いのではないのでしょうか。「防災」（災害が発生）した後を、大きく3つの時期に分けて考えてみる必要があります。添付の表を参考に今一度、考えて準備しておきましょう。

- ◆災害食は水分が少ないことを知っておく
- ◆飲料水の備蓄は1日3リットル
- ◆ローリングストックする(普段食べているものを多めに買い置きし、期限が切れる前に食べ、不足分を新たに補充する)
- ◆好物を備蓄する
- ◆使い切りサイズを選ぶ
- ◆野菜や果物の加工品は大切(野菜ジュースは助っ人)

【表1】 **ステップ1** 発災直後に備えて用意しておきたい災害食

	時期	食をとりまく環境	腹の足しになるもの 水や熱が不要で すぐ食べられるもの	飲み物 (500ml)	心の足しになるもの デザート系
ステップ1	発災後 3日間	非常持ち出し袋の中の災害食を 飲食する	ビスケット クラッカー 缶入りパン かゆ缶詰・レトルト 雑炊缶詰・レトルト バランス栄養系食品	飲料水 野菜ジュース缶 お茶缶 缶紅茶 缶コーヒー	ミカン缶詰 缶入りケーキ プリン缶詰 ミックスフルーツ缶詰 一口ようかん

【表2】 **ステップ1以降～3** 発災4日以降のおすすめメニューと食への欲求の変化 (1人分)

	時期	食を取り巻く環境	主食系	魚か肉のおかず系	野菜のおかず系	デザート系
ステップ1～2 までの間	4日～ 約1週間まで	家に置いてある 災害食を飲食する	運よく電気が回復 すればカップ麺6個 アルファ米など6袋 そうでなければ ステップ1を続ける	缶詰 レトルト ※1 12個	缶詰 レトルト ※2 12個	好みのデザートを選 ぶ 1日1個
ステップ2	約1週間後～	電気が回復 電気釜使用可 ご飯とおかずが 食べられる	無洗米など ※3 ※4	缶詰 レトルト カレー 卵丼の素 など	缶詰 レトルト 八宝菜の素 炊き込みご飯の素 のりの缶詰など	おかきの缶詰 干菓子など
ステップ3	約1カ月後～	野菜や新鮮な食べ 物が欲しくなる 店舗が開き始める	乾麺(スパゲティ、 うどん、そばなど) 無洗米	生野菜 肉 魚が欲しくなる	炊事がしたくなる 調味料 油 マヨネーズ ケチャップ しょうゆ	生菓子が 食べなくなる

※1：肉または魚の缶詰 レトルト：シーチキン、焼き鳥、サバのみそ煮、ソーセージ、イワシのトマト煮  
 ※2：野菜煮缶詰 レトルト：煮豆、切り干し大根、ヒジキの煮物、コーン、五目豆、ポテトサラダ、筑前煮  
 ※3：米は1カ月分くらい準備しておくとき長期戦に耐えられる  
 ※4：米を炊くには飲料水の備蓄が欠かせない

©奥田和子

## ☆お野菜の扱い方☆

### 冬 瓜

#### 美味しい冬瓜の選び方

どっしりと重く、皮の表面に白い粉がふいているものを選びましょう。カットされている場合は、種がしっかり詰まっているものが新鮮です。

#### 丸ごとの冬瓜を保存する方法カットされたものを保存する場

温度を13～15℃、湿度を70～75%に一定して保てる冷暗所であれば、6カ月以上保存できます。

冷蔵庫の場合は、皮つきのまま丸ごとキッチンペーパーとラップで包んで野菜室で保存しましょう。約1～3カ月保存できます。

#### カットされたものを保存する場合

スプーンでワタと種を削ぐように取ります。皮つきのままキッチンペーパーで包んだものをラップで包み、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。保存の目安は約5日です。

## 給食のレシピ本

### 9月8日の切干大根のサラダの作り方 (4人分)

#### 咀嚼を促すメニューです☆

- ★材料 切干大根 30g しょうゆ 9g みりん 9g 砂糖 3g 人参 30g  
 コーン 30g ハム 30g もやし 60g 水菜 30g  
 マヨネーズ 24g

#### ★作り方

- ①切干大根は戻して5cm長さに切る。ひたひたの水で煮て、しょうゆ みりん 砂糖を加えて煮詰め冷ましておく。
- ②人参、ハムはせん切り、もやしはざく切り、水菜は3cm長さに切る。
- ③②とコーンをさっと茹で、水気をしぼっておく。
- ④①に汁をかるくきって、③と合わせてマヨネーズで和える。



## ☆突撃となりの晩ごはん☆

今月はさくら組 たんぽぽ組 K・Yちゃん K・Yちゃんお宅です。  
 家族構成 パパ(船乗りの為不在) ママ Yちゃん Yちゃん  
 ※マナーを守って楽しく、何でも好き嫌いなく食べてほしい

8月20日(月) 納豆ごはん ほうれん草の味噌汁 ウインナー 玉ねぎの卵とじ  
 九州のおばあちゃん作の夕食メニューです。2人ともほうれん草の味噌汁は大好きでいつもおかわりしてくれます。

8月21日(火) ごはん わかめの味噌汁 手羽元の甘辛煮 ブロッコリー  
 手羽元の甘辛煮は九州のおばあちゃん伝授の味付けで2人とも大好物でバクバク夢中で食べてくれます。

8月23日(木) ごはん 味噌汁 にんじんのきんぴら えびとブロッコリーのマヨネーズソース炒め

人参のきんぴらは義母から教えてもらった味付けで結喜はおかわりをしてくれ、Yはなかなか食べてくれなかったけど完食してくれました。

(お母さんから)

毎日バタバタで手抜き料理、丼物になりがちです。休みの日、時間のある時はYが美味しいオムライスを作ってくれます。Yは生野菜は好きでトマトはおやつ代わりにバクバク食べてます。ですが、野菜を炒めたりすると苦手でなかなか進みません。どっかと言えば焼き魚派で肉はなかなか食べてくれなかったんですが、最近は少しづつ食べられるようになりました。Yは姉と反対で肉が大好きで野菜を食べてくれず…苦戦しています。

(給食室)

実家の味を受け継いで子どもさんへ伝授していけることは、素敵なことですね。それが、また美味しく、よく食べてくれるというのが代々の味って感じがしますね。学業の指導員として、日々子ども達とたくましく過ごしてくれているのでお家に帰るとやれやれとも言えず…今度はわが子への愛情注入!! そんな生活もずっとは続きます。今しかないのもしっかり愛情注入してあげてくださいね。忙しい中、突撃の取材ありがとうございました。