

給食献立表 9月

あいあい保育園

H25. 7. 30

	3歳未満 献立	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
2 (月)	ドーナツ	ごはん 揚げ鶏のねぎソース トマト スパゲティサラダ ミニゼリー	牛乳 オレンジクリームサンド	鶏肉 牛乳 ハム	米 卵 食パン 油 オレンジクリーム	ねぎ トマト きゅうり 人参 長ネギ	613 655
3 (火)	ビスケット	五目ごはん 高野豆腐の卵とし すまし汁 オレンジ	冬瓜ゼリー	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 卵	米	ごぼう れんこん 人参 干しいたけ 冬瓜 みかん缶 えのき ねぎ オレンジ 玉ねぎ いんげん 粉寒天	580 564
4 (水)	ふかいも	ごはん 肉団子の甘酢あん トマト かぼちゃサラダ もも缶	牛乳 ごまクッキー	合挽き肉 牛乳 ハム ごま	米 小麦粉 マーガリン 油	玉ねぎ かぼちゃ きゅうり もも缶 トマト	589 612
5 (木)	みるくも	ごはん 魚のピカタ 干草和え バナナ	牛乳 豆腐ドーナツ	サゴシ 卵 牛乳 ごま 豆腐 ちくわ	米 かつお-キック	ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 もやし	573 620
6 (金)	黒豆せんべい	麦ごはん 肉じゃが 味噌汁 ほうれん草のごま和え ぶどう	牛乳 シリアルバー	豚肉 牛乳 味噌 豆腐 わかめ	米 麦 コーンフレーク マーガリン じゃがいも マッシュマロ	玉ねぎ 人参 いんげん ねぎ ほうれん草 ぶどう	530 624
7 (土)	星たべよ	シーフードピラフ コンソメスープ グリーンサラダ バナナ	牛乳 まがりせんべい	えび イカ 牛乳 ハム	米 せんべい	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ きゅうり パナ	489 592
9 (月)	スナック菓子	カレーうどん さつまいもの天ぷら 杏仁フルーツ	牛乳 きなこ団子	豚肉 牛乳 きな粉	うどん さつまいも 小麦粉 油 片栗粉 カレールー 白玉粉	玉ねぎ 人参 フルーツ缶 バナナ 粉寒天 ねぎ	559 655
10 (火)	ミルク寒	ごはん 炒り鶏 かき玉汁 青菜のおひたし ミニゼリー	牛乳 手づくりかりんとう	鶏肉 牛乳 卵	米 小麦粉 油 サトイモ でんぷん	干しいたけ 人参 レンコン ごぼう 玉ねぎ ねぎ 青菜 いんげん 菊	549 581
11 (水)	短スナック	手づくりパン クリームシチュー 野菜サラダ バナナ	牛乳 さつまいもとりんご のパイ	鶏肉 牛乳 ハム	強力粉 小麦粉 さつまいも パイシート じゃがいも マーガリン	りんご 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ	545 610
12 (木)	バナ	ごはん 春雨炒め 冬瓜のごまサラダ オレンジ	牛乳 揚げたこやき	豚肉 ごま 牛乳 たこやき	米 春雨 油	とう 生姜 白菜 なめたけ 冬瓜 オレンジ	554 616
13 (金)	小魚おかし	ごはん 魚のケチャップ焼き トマト マカロニサラダ ぶどう	牛乳 きな粉カステラ	サゴシ 牛乳 きな粉 卵	米 強力粉 小麦粉 マカロニ	玉ねぎ トマト きゅうり 人参 ぶどう	483 573
14 (土)	おじいちゃんおばあちゃんの会						
16 (月)	敬老の日でお休みです						
17 (火)	せんべい	味噌ラーメン 揚げぎょうざ ヨーグルトバナナ	お茶 ひじきおにぎり	豚肉 味噌 ぎょうざ ヨーグルト なたと ごま	中華麺 油 米 ごま油	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 しいたけ バナナ ひじき きくらげ	513 524
18 (水)	寒	ごはん ごぼうハンバーグ トマト ポテトサラダ ミニゼリー	牛乳 クラッカーサンド	合挽き肉 牛乳 卵 ハム ミニゼリー ジャム	米 パン粉 じゃがいも クラッカー	ごぼう 玉ねぎ トマト きゅうり 人参	566 547
19 (木)	えびせん	ごはん 鮭の塩焼き にゅうめん おからの炒り煮 ぶどう	牛乳 かぼちゃケーキ	鮭 牛乳 おから 卵	米 そうめん こんにゃく 小麦粉 マーガリン	玉ねぎ 人参 干しいたけ ごぼう ねぎ かぼちゃ	500 568
20 (金)	かりんとう	麦ごはん 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 どらやき	豚肉 イカ えび 牛乳 レバー あずき 卵 うずら卵	米 麦 片栗粉 油 ホットケーキミックス	白菜 玉ねぎ 人参 きくらげ ビーマン オレンジ きゅうり	582 620
21 (土)	クッキー	きつねうどん 和風サラダ バナナ	牛乳 えびせん	油揚げ 牛乳 わかめ 赤板かまぼこ 卵	うどん えびせん	ねぎ レタス きゅうり パナ	523 560
23 (月)	秋分の日でお休み						
24 (火)	ジャム	☆お誕生日会メニュー 山菜おこわ エビフライ ポイル野菜のゴマ和え お月見ゼリー	牛乳 パステイクーキ	鶏肉 牛乳 卵 えび ごま	米 もち米 パン粉 小麦粉 油 お月見ゼリー	キャベツ 人参 もやし 山菜 しめじ 菊 ごぼう	566 660
25 (水)	ミニゼリー	ごはん 酢豚 中華風卵スープ 中華きゅうり パン缶	お茶 ねぎ焼き	豚肉 卵 うずら卵 焼き板かまぼこ	米 小麦粉 でんぷん	キャベツ 玉ねぎ 菊 ビーマン しいたけ ねぎ きゅうり 人参 パン缶	558 610
26 (木)	せんべい	ごはん ぎせい豆腐 切干大根のサラダ トマト オレンジ	牛乳 大学芋	鶏ミンチ 牛乳 豆腐 ハム 卵 黒ごま	米 さつまいも	干しいたけ 玉ねぎ インゲン トマト 切干大根 人参 水菜 きゅうり オレンジ	556 682
27 (金)	カルシウムせんべい	手づくりパン スパニッシュオムレツ コーンスープ ツナサラダ バナナ	牛乳 フランクフルト	卵 ウインナー 牛乳 フランクフルト 牛乳 ツナ缶	強力粉 小麦粉 スパゲティ	玉ねぎ 人参 コーン缶 キャベツ きゅうり パナ	524 599
28 (土)	きなこマカロニ	三色丼 味噌汁 バナナ	牛乳 ミニドーナツ	鶏ミンチ 卵 牛乳 わかめ 味噌	米 ミニドーナツ	ほうれん草 生姜 玉ねぎ ねぎ バナ	522 634
30 (月)	チーズ	ソフト麺のミートソース フルーツサラダ ミニゼリー	牛乳 クロックムッシュ	合挽き肉 牛乳 卵 ハム チーズ ハム	ソフト麺 食パン ミニゼリー	玉ねぎ 人参 トマト缶 フルーツ缶 レタス バナナ	529 622

給食だより 9月

まとまった雨が秋の訪れを感じさせられ、夏もあつという間だったと思う今日この頃、夏の疲れが出やすい時期でもあります。まだまだ、残暑が厳しい時期が続きますので引き続き、早寝・早起きなど規則正しい生活リズムを作り、夏野菜など旬の野菜を取り入れたバランスのよい食事、つついクーラーの利いた部屋でのダラダラしてしまう前に、適度な運動。気持ちのよい汗を流して夏バテ知らずの元気な体で秋を迎えましょうね。

☆野菜のちから☆

◎ 9月の旬の野菜 くり

少量で、必要な栄養素を取ることができます。

お子様には最適。お年寄りにも栗は種子ですのでナッツ系は脂質が多いので、栗は、でんぷんは多く、脂質が少なくヘルシーです。しかも ナッツ系の特徴であるミネラルが豊富です。

たんぱく質・ビタミンA・B1・B2・C・カリウムも比較的 豊富です。サツマイモと比べると、食物繊維も多い。また、ミネラル類も豊富で現代人に不足している人間に必要な不可欠な微量元素の亜鉛が豊富です。亜鉛が不足すると味覚障害・生殖機能の減退・肌荒れ・抜け毛等の症状がでるとされています。

◎ 9月の旬の野菜 まつたけ

まつたけ（松茸）には成分のほとんどが水分（約88%）ですが、ビタミンB2、Dのもと、カリウムも多く含んでいて、まつたけ独特の香り成分「マツタケオール」という成分も含んでいます。この「マツタケオール」というのは、まつたけのみに含まれている成分で、がんの予防にも期待されている成分です。食物繊維が多いのも特長で、食物繊維の働きで余分なコレステロール値を下げ、動脈硬化や高血圧の予防につながるほか、腸内洗浄作用で、便秘解消にも効果があります。また、他のきのここと比べてもカリウムを多く含んでいる為、血圧低下、脳卒中の予防、骨密度の増加にもよいのがまつたけです。

☆ベジタブル食育の豆知識☆

食べ物を選び、料理をする力をつけよう（瀬戸内市（24年度）食育推進計画より引用）

外食や中食産業が盛んな今日では、料理をしなくてもすぐに食事ができるようになりました。しかし、安全・安心でバランスのよい食事をしたり、食材の無駄を省いた買い物ができるようになるためには、自分で考えて食材を選び、作って食べるという基本的な力を身につけることが必要となります。

幼児期から学童期にかけては食への興味・関心が高まる時期です。食への興味・関心は、いろいろな食材に親しみ、味わう・香りを楽しむ・触れてみるといった五感を食に向けることにより高まります。この時期に積極的に食事づくり（買い物・料理・片づけ）に関わり五感を総動員させることで「食」への力を身につけることができます。

家庭以外での食事づくりの体験は長く記憶にとどめておくことが出来、将来の食事づくりで経験として生かされます。しかしながら、学年が上がると習い事やスポーツ活動等により、地域等で開催される料理教室に参加しにくくなる現状も見受けられます。

また、高齢期になると家庭状況の変化等により、男性が食事づくりを行わなければならない状況になる場合もあります。しかしながら経験が少ないと自ら行おうという意欲が少なく、外食や中食に頼りがちになります。

※小さい子供さんがおっの食事づくりは本当に大変ですが、今の煩わしさより、10年後、20年後の我が子が困らないよう考えてみてください。今の世の中、女の子や男の子関係ないですよ。お母さんの背中しっかり見せて、家庭の味の伝承してあげてくださいね。子供さんはよ〜く見ています。



給食のレシピ本

9月12日の春雨炒めの作り方（5人分）

地元の産物を利用して～（備前市）能勢料理教室 能勢真千子先生

★材料 春雨 100g ニラ 1/2束 生姜 1片
豚肉 100g 白菜 100g なめ苺ピン 小1ピン
塩コショウ サラダ油

★作り方

- ①春雨は熱湯に5分つけて戻し、水洗いして長ければ10cmくらいに切る。
- ②ニラは3～4cm長さに切る。
- ③生姜、豚肉は千切りにする。
- ④白菜は4cm長さの千切りにする。
- ⑤中華なべに油を熱して、生姜、豚肉を炒め、肉の色が変わったら、白菜、ニラ、春雨、なめ苺を加え、全体に混ぜ、塩コショウで味を整える。



突撃となりの晩ごはん

今月はそら組 酒井ひなちゃん宅の晩ごはん（パパ・ママ・兄 小5・小2 おじいちゃん おばあちゃん）

8月22日（木）ごはん 和風オムレツ モロヘイヤのおかか和え 中華風春雨サラダ

我が家の定番メニュー“和風オムレツ”（牛肉・玉ねぎ・人参・きのこ）を甘辛く炒めて冷めてから卵に入れてオムレツにします。昨日の冷やし中華の具材が残っていたので春雨でサラダを作りました。節約レシピです。

8月23日（金）ごはん 豚肉のしょうが焼き さつまいものフライドポテト

玉ねぎと油揚げの味噌汁 桃

キャベツの千切りの上に豚肉のしょうが焼きを乗せて食べるのが我が家流。子供たちは少ししんなりしたキャベツを豚肉で巻いて食べるのが好きです。

8月24日（土）ごはん 鮭のチャンチャ焼き 温野菜のサラダ

野菜をいっぱい入れて作る鮭のチャンチャ焼きはみんな大好きです。秋鮭が出るこの時期には毎年作っています。温野菜は根菜を中心に作りました。

（ママより）

なるべく家で取れる野菜を使って料理しています。子供からおじいちゃん、おばあちゃんがいるので毎日献立を考えるのは大変ですが、「おいしい」と言ってくれるのを励みに毎日作っています。お兄ちゃんたちが具材を切ってくれたり、色々とお手伝いをしてくれるのでとっても助かっています。

（給食室から）

酒井さんからは毎年、たくさんのお野菜を頂いて、給食に使わせてもらっています。とても新鮮で珍しい野菜もあつたり、子供たちの食育に繋がっています。ありがとうございます。年齢層の幅が広い大家族だと献立が本当に困りますね。メニューを見るとバランスの取れた素晴らしい献立ですね。いつも、給食を作りながら思うことですが、おいしい料理を作るためには“段取り”というものが大事です。これは子育ても同じだなあと感じます。行き当たりばったりでは失敗してしまいます。これからも“段取り”を大事に家族の健康を支えてください。お兄ちゃんのお手伝い助かりますね～（☆）