



給食献立予定表 9月



あいあい保育園

R5. 8. 31

| | 味・調 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 (金) | ポップコーン | ごはん 八宝菜 レバーのマリアソース きゅうりの塩っぺ和え オレンジ | 牛乳 シリアルバー | 豚肉 うすら卵 レバー 牛乳 えび いか | 米 ポップコーン 片栗粉 シリアル マシュマロ | 白菜 きくらげ 人参 玉ねぎ きゅうり オレンジ | 483 486 |
| 2 (土) | サブレ | 五目焼きそば ゆで卵 バナナ | 牛乳 ぼたぼた焼き | 豚肉 卵 牛乳 | 中華麺 サブレ ぼたぼた焼き | キャベツ 人参 玉ねぎ もやし バナナ | 442 439 |
| 4 (月) | かりんとう | 味噌カツ丼 すまし汁 カミカミサラダ ミニゼリー | 牛乳 磯ピーンズ | 豚肉 水煮大豆 いりこ ハム 牛乳 卵 赤味噌 するめいか | 米 小麦粉 パン粉 ミニゼリー ごま | キャベツ えのき ねぎ 人参 ごぼう きゅうり | 544 568 |
| 5 (火) | パン | ごはん 炒り鶏 豆腐とわかめの味噌汁 キャベツとりんごの甘酢和え オレンジ | 牛乳 ココアクッキー | 鶏肉 豆腐 わかめ 卵 牛乳 味噌 | 米 れんこん 里芋 こんにゃく 小麦粉 マーガリン | 人参 いんげん ごぼう 玉ねぎ ねぎ キャベツ りんご きゅうり オレンジ バナナ 干シイタケ | 460 495 |
| 6 (水) | カレー | 肉味噌そば ちくわの磯辺揚げ きゅうりともやしのナムル バナナ | 麦茶 ひじきおにぎり | 豚ひき肉 ちくわ 卵 ひじき 赤味噌 | 中華麺 米 ゼリー 小麦粉 | 人参 玉ねぎ ねぎ きゅうり もやし バナナ | 502 550 |
| 7 (木) | クッキー | 麦ごはん 魚のケチャップソース焼き 小松菜としめじのスープ れんこんきんぴら オレンジ | 牛乳 ジャムサンド | サゴシ 牛乳 | 米 麦 れんこん 食パン クッキー | 玉ねぎ トマト缶 小松菜 しめじ 人参 オレンジ | 528 529 |
| 8 (金) | あかき | 手作りパン マカロニグラタン グリーンサラダ バナナ | アイスクリーム | 鶏肉 ハム 牛乳 チーズ | 薄力粉 強力粉 マカロニ パン粉 マーガリン アイスクリーム あかき | 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり バナナ | 422 423 |
| 9 (土) | せんべい | 親子丼 味噌汁 バナナ | 牛乳 ドーナツ | 鶏肉 わかめ 豆腐 卵 牛乳 | 米 せんべい ドーナツ | 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ バナナ | 419 419 |
| 11 (月) | チーズ ポーロ | ごはん 肉団子の甘酢あん トマト かにかまサラダ ミニゼリー | 牛乳 どらやき | 合挽肉 かにかま あんこ チーズ 牛乳 卵 | 米 ポーロ 片栗粉 ミニゼリー ホットケーキミックス | 人参 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり | 588 596 |
| 12 (火) | ヨーグルト みかん | ごはん 豆腐のまさご揚げ 人参シリシリ ブロッコリーの塩ゆで オレンジ | 牛乳 チーズスクロップ | 豆腐 卵 ひじき えび 鶏ひき肉 しらす チーズ 牛乳 ヨーグルト かつお節 | 米 小麦粉 マーガリン | 人参 玉ねぎ オレンジ ブロッコリー みかん缶 | 520 545 |
| 13 (水) | クラッカー | スパゲティミートソース カラフルサラダ フルーツヨーグルト | 牛乳 野菜チップス | 合挽肉 ハム ヨーグルト 牛乳 | スパゲティ クラッカー れんこん じゃがいも | 人参 玉ねぎ トマト缶 かぼちゃ きゅうり バナナ フルーツミックス ごぼう パプリカ | 486 496 |
| 14 (木) | バナナ | 麦ごはん 魚のごま味噌焼き かきたま汁 おからの炒り煮 オレンジ | 牛乳 きなこカステラ | サゴシ 味噌 卵 牛乳 おから ちくわ きなこ | 米 麦 ごま こんにゃく 片栗粉 小麦粉 | 人参 玉ねぎ ねぎ ごぼう オレンジ バナナ | 557 610 |
| 15 (金) | あられ | ごはん すき焼き風煮 ふりかけ ほうれん草ともやしのおひたし ぶどう | ヨーグルト | 牛肉 ヨーグルト 油揚げ | 米 あられ 糸こんにゃく | 白菜 人参 大根 しいたけ ごぼう ほうれん草 もやし ぶどう | 390 385 |
| 16 (土) | 祖父母参観日 | | | | | | |
| 18 (月) | 敬老の日でお休みです。 | | | | | | |
| 19 (火) | バウム クーヘン | ごはん 豚肉の生姜焼き なめこ汁 春雨サラダ オレンジ | 牛乳 セサミクッキー | 豚肉 豆腐 ハム 牛乳 卵 | 米 春雨 バウムクーヘン 小麦粉 ごま | キャベツ 人参 玉ねぎ もやし なめこ ねぎ きゅうり オレンジ | 507 531 |
| 20 (水) | バナナ | ☆お月見誕生日会メニュー ゆかりごはん 鶏肉の竜田揚げ トマト マセドアンサラダ お月見ゼリー | 牛乳 パースティケーキ | 鶏肉 チーズ ハム 牛乳 | 米 お月見ゼリー パースティケーキ じゃがいも 片栗粉 | バナナ トマト きゅうり 人参 生姜 | 485 524 |
| 21 (木) | チーズサンド | ☆防災の日給食 わかめおにぎり 豚汁 ポイルウインナー みかん缶 | 牛乳 クロックムッシュ | 豚肉 ハム チーズ 卵 牛乳 ウインナー 豆腐 油揚げ | 米 チーズサンド 食パン さつまいも 里芋 | 人参 ごぼう ねぎ 大根 みかん缶 | 550 522 |
| 22 (金) | ゼリー | ごはん つくねのたっぷり野菜あんかけ さつまいもごまがらめ きゅうりのゆかり和え ぶどう | 牛乳 きなこ団子 | 鶏ひき肉 きなこ 牛乳 | 米 白玉粉 さつまいも れんこん ゼリー | 人参 しいたけ チンゲン菜 きゅうり ぶどう | 519 537 |
| 23 (土) | 秋分の日でお休みです。 | | | | | | |
| 25 (月) | えびせん | ごはん ごぼうハンバーグ マカロニサラダ トマト ミニゼリー | 牛乳 大学芋 | 合挽肉 卵 ハム 牛乳 | 米 えびせん パン粉 マカロニ さつまいも ミニゼリー | ごぼう 玉ねぎ 人参 きゅうり トマト | 534 564 |
| 26 (火) | ヨーグルト 餅 | ごはん ぎせい豆腐 味噌汁 ひじきのゴマネース オレンジ | 牛乳 かぼちゃのケーキ | 豆腐 鶏肉 ひじき ハム わかめ 牛乳 ヨーグルト | 米 小麦粉 マーガリン ごま | 人参 玉ねぎ えのき ねぎ ほうれん草 オレンジ かぼちゃ | 480 490 |
| 27 (水) | ビスケット | 手作りパン ビーフシチュー コーンサラダ バナナ | 牛乳 原宿ドッグ | 牛肉 ハム 牛乳 | 薄力粉 強力粉 コーン ビスケット 原宿ドッグ じゃがいも | 人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり バナナ | 517 530 |
| 28 (木) | シュガー トースト | 麦ごはん 鮭のチーズ焼き ジャーマンポテト ブロッコリーのおかか和え ぶどう | 牛乳 バナナパイ | 鮭 チーズ ベーコン かつお節 牛乳 | 米 麦 じゃがいも ゼリー パイシート | 玉ねぎ ブロッコリー ぶどう バナナ | 460 442 |
| 29 (金) | ペビー カステラ | チキンカレー コールスローサラダ ゆで卵 福神漬け ミニゼリー | 牛乳 プリン | 鶏肉 ハム 卵 牛乳 | 米 ペビーカステラ コーン ミニゼリー プリン じゃがいも | キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり 福神漬け | 497 520 |
| 30 (土) | 運動会 | | | | | | |

※都合により献立内容を変更する場合があります。



給食だより 9月



9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出るころです。夏の陽ざしをいっぱいあびた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。食事や体調管理に気を付けて、元気に秋を迎えましょう！



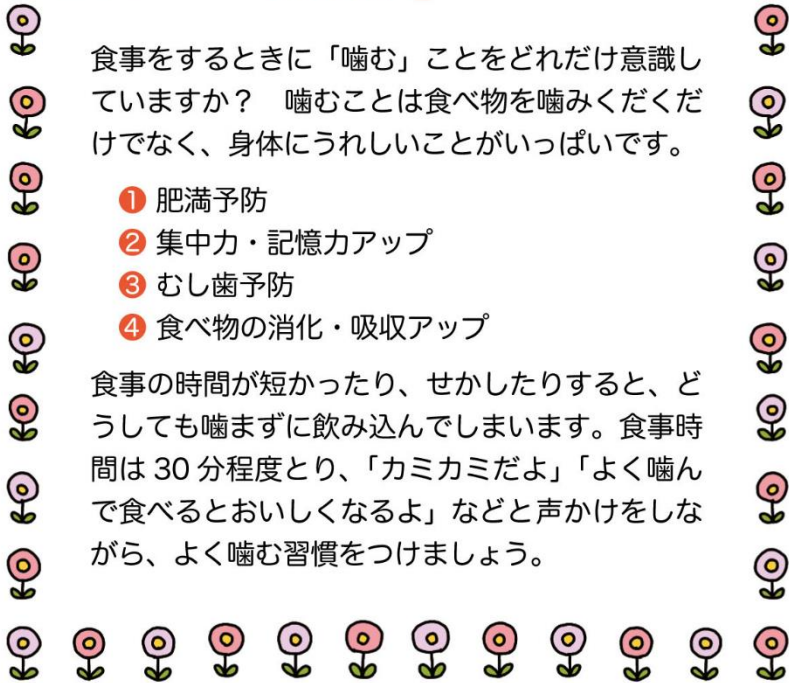
咀嚼の大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



お月見を楽しむ

月見の由来

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、すすきを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方

上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。



非常食の備えはできていますか？



9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。



準備するとよいもの

飲料水（1人1日3L×3日分）・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか）



☆人気献立メニュー☆

9/22（金）の献立【つくねのたっぷり野菜あんかけ】

【材料】（1人分）

| | | | | |
|--------|------|----------|-------|------|
| ・れんこん | 20g | ・サラダ油 | 1g | |
| ・にんじん | 8g | ・だし汁 | 70g | |
| ・しいたけ | 10g | A { | ・しょうゆ | 3g |
| ・チンゲン菜 | 5g | | ・みりん | 3g |
| ・鶏ひき肉 | 40g | | ・酒 | 1g |
| ・酒 | 0.5g | 水溶き片栗粉 { | ・片栗粉 | 0.5g |
| | | | ・水 | 1g |

【作り方】

- ①れんこんは皮をむいてすりおろし、軽く水気を切る。
- ②人参は細切り、しいたけは石づきを除いて薄切りにする。
- ③チンゲン菜は約1cmに切る。
- ④ひき肉、①、酒をよく混ぜて2等分にし、小判形にする。
- ⑤フライパンに油を熱し、④の両面を焼き、ふたをし蒸し焼きにする。
- ⑥鍋にだし汁、②を入れやわらかくなるまで煮る。
- ⑦⑥に③、Aを加え沸騰させたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧器に⑤を盛り付け、⑦をかける。

