



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 ほたはた焼き	豚肉 卵 牛乳	中華麺 サブレ ほたはた焼き	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！



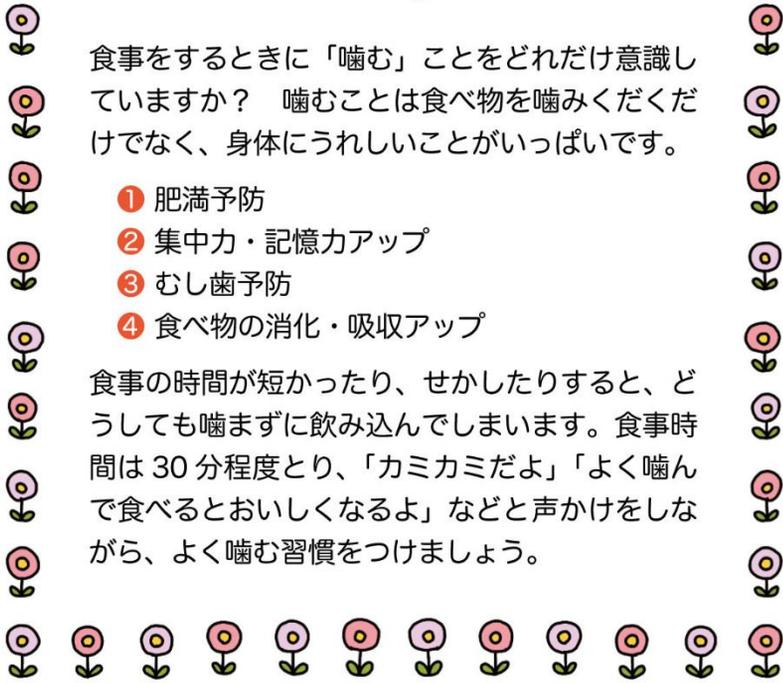
咀嚼の大切さ



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。

