



# 給食献立予定表 9月



あいあい保育園

R6. 8. 30

	3時10分のおやつ	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
2 (月)	バナナ	味噌カツ丼 五目きんぴら なめこ汁 ミニゼリー	牛乳 みたらし団子	豚肉 卵 豆腐 牛乳 赤味噌 味噌	米 こんにゃく 白玉粉 片栗粉 ミニゼリー 薄力粉 パン粉	ネギ なめこ キャベツ 人参 ごぼう バナナ	479 521
3 (火)	ぱりんこ	ごはん すき焼き風煮 すまし汁 ほうれん草ともやしのごま和え バナナ	牛乳 オレンジクリームサンド	牛肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 ぱりんこ 糸こんにゃく 食パン オレンジクリーム	人参 大根 白菜 ごぼう いんげん ねぎ えのき ほうれん草 もやし バナナ	474 487
4 (水)	かりんとう	肉味噌そば 人参シリシリ 揚げシュウマイ オレンジ	牛乳 きなこカステラ	豚ひき肉 ツナ 卵 かつお節 赤味噌 きなこ	中華麺 かりんとう シュウマイ 米 片栗粉 薄力粉	人参 玉ねぎ 水煮豆 ねぎ オレンジ	629 670
5 (木)	フルーツ	麦ごはん 魚のムニエル(レモンソース) ひじきのミルクサラダ トマト ミニゼリー	麦茶 そばめし	サゴシ ひじき ハム 牛乳	米 麦 薄力粉 中華麺 フルーツ ミニゼリー	レモン汁 人参 キャベツ きゅうり トマト 玉ねぎ	607 644
6 (金)	ビスコ	手作りパン ポークシチュー ブロッコリーと卵のサラダ バナナ	アイスクリーム	豚肉 卵 牛乳	薄力粉 強力粉 ビスコ アイスクリーム じゃがいも	人参 玉ねぎ ブロッコリー バナナ	471 467
7 (土)	せんべい	中華丼 わかめのかきたまスープ バナナ	牛乳 エントリービスケット	豚肉 卵 牛乳 わかめ シーフードミックス	米 せんべい エントリービスケット	白菜 人参 玉ねぎ きくらげ バナナ	447 450
9 (月)	ポテコ	ごはん ごぼうハンバーグ かぼちゃのサラダ トマト ミニゼリー	牛乳 どらやき	合挽肉 卵 牛乳 あんこ	米 ポテコ パン粉 ミニゼリー ホットケーキミックス	ごぼう 玉ねぎ かぼちゃ トマト	562 584
10 (火)	ベジタベル	ごはん 筑前煮 青菜のおひたし かきたま汁 オレンジ	牛乳 おからクッキー	鶏肉 卵 おから 牛乳	米 ベジタベル れんこん 薄力粉 片栗粉	人参 ごぼう いんげん 干しシイタケ 小松菜 玉ねぎ オレンジ	518 525
11 (水)	シュガー トースト	ミートソーススパゲティ カラフルサラダ みかんヨーグルト	牛乳 豆腐ドーナツ	豚ひき肉 ハム ヨーグルト 豆腐 牛乳	スパゲティ 食パン じゃがいも さつまいも ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ トマト缶 かぼちゃ パプリカ きゅうり みかん缶	521 512
12 (木)	ハッピーターン	☆お月見会メニュー じゃこごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草のナムル トマト お月見ゼリー	牛乳 お月見だんご	しらす きなこ 鶏肉 牛乳	米 ハッピーターン 白玉粉 お月見ゼリー	ほうれん草 トマト	546 581
13 (金)	サブレ	ごはん 魚のごま味噌焼き 切干大根のサラダ たっぷり野菜のすまし汁 オレンジ	牛乳 いももち	サゴシ ハム 味噌 牛乳	米 ごま じゃがいも 片栗粉 サブレ	切干大根 人参 きゅうり えのき ねぎ オレンジ	472 471
14 (土)	甘辛せんべい	五目焼きそば ゆで卵 バナナ	牛乳 スナックパン	豚肉 卵 牛乳	中華麺 甘辛せんべい スナックパン	人参 玉ねぎ もやし ねぎ バナナ	443 447
16 (月)	敬老の日でお休みです。						
17 (火)	ポップコーン	ごはん 肉団子の甘酢あん スパゲティサラダ トマト オレンジ	牛乳 大学芋	合挽肉 ハム 牛乳	米 ポップコーン サラパ さつまいも	人参 玉ねぎ きゅうり トマト オレンジ	548 568
18 (水)	ミニドーナツ	味噌ラーメン ちくわの磯辺揚げ わかめサラダ 杏仁フルーツ	麦茶 ひじきおにぎり	味噌 豚肉 ちくわ ひじき わかめ 牛乳 卵 油揚げ	中華麺 薄力粉 ミニドーナツ 米	人参 玉ねぎ もやし キャベツ きくらげ フルーツミックス バナナ	554 587
19 (木)	あられ	ごはん チキンのトマトソースかけ きのこのマリネ 卵スープ ミニゼリー	牛乳 カルシウムかりんとう	鶏肉 卵 牛乳	米 あられ ミニゼリー 薄力粉	玉ねぎ いんげん えのき しめじ 人参 ねぎ	537 567
20 (金)	シガーフライ	☆お誕生日会メニュー わかめごはん ささみのフライ トマト マセドアンサラダ ぶどう	牛乳 パースティケーキ	ささみ ハム チーズ 牛乳	米 シガーフライ じゃがいも 薄力粉 パースティケーキ コーン パン粉	トマト きゅうり 人参 ぶどう	504 519
21 (土)	クッキー	天津飯 わかめスープ バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	卵 ハム 牛乳 わかめ	米 クッキー ぼたぼた焼き	人参 玉ねぎ ねぎ バナナ	400 385
23 (月)	秋分の日振替休日でお休みです。						
24 (火)	あつと	ごはん ぎせい豆腐 お麴の味噌汁 具たくさんひじきの煮物 ミニゼリー	牛乳 手作りラスク	鶏ひき肉 卵 ひじき 麴 生クリーム アーモンド	米 あつと 食パン ミニゼリー	人参 玉ねぎ 干しシイタケ ねぎ	544 564
25 (水)	ビスケット	手作りパン マカロニグラタン コールスローサラダ バナナ	牛乳 プリン	鶏肉 ハム 牛乳	薄力粉 強力粉 マカロニ コーン ビスケット プリン	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり バナナ	508 517
26 (木)	きなこトースト	麦ごはん 鮭のコーンマヨ焼き じゃがいものそぼろ煮 味噌汁 オレンジ	牛乳 ココアクッキー	鮭 きなこ 豆腐 わかめ 牛乳 卵 鶏ひき肉	米 麦 食パン コーン じゃがいも 薄力粉	玉ねぎ ねぎ オレンジ	588 575
27 (金)	りんごゼリー	ひき肉カレー 福神漬け きゅうりの炒り卵和え バナナ	牛乳 クラッカーサンド	豚ひき肉 卵 牛乳	米 りんごゼリー クラッカー いちごジャム	人参 玉ねぎ 福神漬け きゅうり バナナ	509 541
28 (土)	おかき	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 ハム 牛乳 わかめ	うどん おかき クリームパン	キャベツ きゅうり 人参 ねぎ バナナ	405 401
30 (月)	えびせんべい	ごはん 八宝菜 きゅうりのおかか和え レバーのマリアナソース ミニゼリー	牛乳 みるくもち	豚肉 かつお節 レバー 牛乳 きなこ えび いか	米 えびせんべい ミニゼリー 片栗粉	白菜 人参 玉ねぎ きくらげ きゅうり	462 475

※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！



## 子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事することで心の元気もチャージできます。



## お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。



## 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

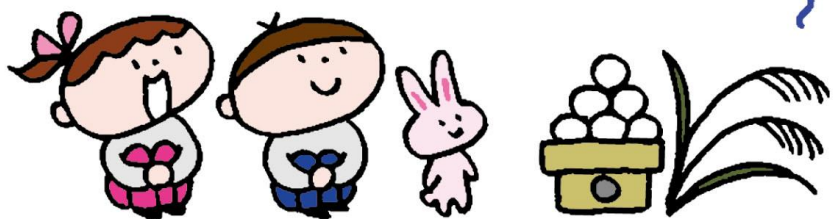
飲料水（1人1日3L×3日分）・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか）



## 中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



## ☆おすすめ献立メニュー☆

9/12（木）のおやつ【お月見だんご】

【材料】（4人分）

- ・白玉粉 100g
- ・かぼちゃ 100g
- ・きなこ 30g
- ・砂糖 30g
- ・食塩 少々

【作り方】

- ①かぼちゃは茹でて皮をとりつぶす。  
（電磁レンジでも可）
- ②白玉粉と①と水を入れ、  
耳たぶくらいの軟らかさになるまで混ぜる。
- ③熱湯に丸めて入れて茹でる。火が通ったら冷水につけて水けをきる。
- ④きなこにまぶして完成。

