

9月 保育園きゅうしょくカレンダー



日	曜	献立名	材 料 名				おやつ	
			熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	午前 3歳未満児	午後
1	月	五目ご飯 切干大根サラダ みそ汁 みかん(缶) <防災の日メニュー>	災害用田舎ごはん エッグケアマヨネーズ じゃが芋 お米 de 国産りんごのタルト	ツナ 豆みそ 牛乳	切干し大根 きゅうり とうもろこし 玉葱 人参 チンゲンツァイ みかん(缶)	しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 りんごのタルト
2	火	麻婆豆腐丼 甘酢あえ 春雨スープ	米 かたくり粉 菜種油 三温糖 ごま油 はるさめ	木綿豆腐 豚挽肉 豆みそ しらす干しロースハム ガセリヨーグルト 牛乳	生姜 人参 ねぎ 干椎茸 とうもろこし きゅうり チンケンツァイ 緑豆もやし パイン(缶) 黄桃(缶) みかん(缶)	塩 しょうゆ 中華だしの素 酒 米酢 野菜ブイヨン	牛乳	お茶 フルーツヨーグルト和え
3	水	白飯 さばの煮付け お浸しとうがん汁	米 三温糖 かたくり粉 元気小粒揚げ	さば 松山あげ 牛乳	生姜 小松菜 とうがん 干椎茸 人参 オレンジ	酒 みりん しょうゆ 削り節 塩	牛乳	牛乳 オレンジ 元気小粒揚げ
4	木	うす切りスライス食パン 拌八宝 わかめスープ	食パン じゃが芋 菜種油 はるさめ すりごま 三温糖 ごま油 やさいコンソ州ング 元気ミニいも花子	ウインナー 鶏ささ身 わかめ 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 玉葱 えのきたけ	米酢 しょうゆ 中華だしの素 野菜ブイヨン 塩	牛乳	牛乳 やさいコンソメリング ミニいも花子
5	金	人参まぜご飯 ハムと胡瓜の酢の物 あわせみそ汁	米 三温糖 超熟ロール	鶏挽肉 油揚げ ロースハム ミックスみそ 牛乳	人参 干椎茸 グリンピース きゅうり とうもろこし 西洋かぼちゃ なす オクラ 玉葱 イチゴジャム	しょうゆ 塩 削り節 米酢	牛乳	牛乳 ジャムサンド(苺)
6	土	ツナロールパン 牛乳 みかんゼリー	ツナロールパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	
8	用	白飯 酢豚 中華スープ	米 かたくり粉 菜種油 じゃが芋 三温糖 ちいさなしょうゆせん かぼちゃボーロ	豚角切り やわらかプチとうふ 牛乳	生姜 玉葱 人参 青ピーマン 小松菜 干椎茸 ねぎ	しょうゆ 酒 米酢 中華だしの素野菜ブイヨン 塩	牛乳	牛乳 ちいさなしょうゆせん かぼちゃボーロ
9	火	カレーピラフ フライドポテト ミニトマト 豆腐と野菜のスープ ミニデザート(オレンジ) <誕生会>	米 菜種油 ナチュラルカットポテト ミニデザートオレンジ 三温糖 あずき 紫芋ふんわりせんべい	豚挽肉 やわらかプチとうふ 豆乳アイス ソフール元気ヨーグルト 牛乳	人参 玉葱 青ピーマン 干しぶどう ミニトマト キャベツ	塩 カレールウ カレー粉 野菜ブイヨン ソース	牛乳	お茶 クリームぜんざい(以上児) ソフール元気ヨーグルト(未満児) 紫芋ふんわりせんべい(未満児)
10	水	白飯 いわしのみぞれ煮 ひじきのいため煮 雷汁	米 菜種油 三温糖 ごま油 わらび粉	いわしのみぞれ煮 高野豆腐 干ひじき やわらかプチとうふ ミックスみそ 牛乳 きな粉(大豆)	人参 グリンピース 大根 えのきたけ 玉葱 ねぎ	削り節 しょうゆ 塩	牛乳	牛乳 わらびもち
11	木	中華そば 平つくね まめぴよデザートココア味	中華めん 菜種油 紫いもチップ うす焼サラダせんべい	豚平切肉 焼きちくわ キャベツ入り平つくね まめぴよデザートココア 牛乳	緑豆もやし キャベツ チンゲンツァイ 人参 ねぎ	塩 中華だしの素 しょうゆ	牛乳	牛乳 紫いもチップ うす焼サラダせんべい
12	金	わかめご飯 炒り鶏 みそ汁 チチヤスヨーグルト	米 じゃが芋 菜種油 三温糖 ミニのりのりあげもち	炊き込みわかめ 鶏もも肉 厚揚げ 豆みそ チチヤスヨーグルト 牛乳	人参 たけのこ ごぼう 板こんにゃく 干椎茸 さやいんげん えのきたけ 小松菜 玉葱 日本なし	削り節 しょうゆ みりん 酒	牛乳	お茶 梨 ミニのりのりあげもち
13		ポテトベーコンパン 牛乳 やさいゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	国産やさいゼリー		牛乳	
16	火	ハヤシライス ひじきのごま酢サラダ キャンディチーズ	米 菜種油 じゃが芋 すりごま 三温糖 青りんごゼリーの素 きなこせんべい	豚平切肉 豆みそ 干ひじき ツナ キャンディチース゛牛乳	人参 玉葱 ぶなしめじ 青ピーマン ダイストマト きゅうり	ハヤシフレーク ケチャップ・ソース 赤ワイン 野菜プイヨン トマトピューレ 削り節 みりん しょうゆ 米酢 塩	牛乳	お茶 手作り青りんごゼリー きなこせんべい
17	水	まめ小魚ごはん(以上児) 小魚ごはん(未満児) あわせみそ汁 白菜の昆布あえ	米 三温糖 菜種油 かたくり粉 じゃが芋 うす焼しょうゆせんべい	しらす干し 大豆 松山あげ ミックスみそ 塩昆布 牛乳	玉葱 人参 オクラ 白菜 冷凍みかん オレンジ	しょうゆ 削り節	牛乳	お茶 冷凍みかん(以上児) オレンジ(未満児) うす焼しょうゆせんべい
18	木	揚げパン(以上児) コッペパン(未満児) ミネストローネスープ ごま風味野菜サラダ	コッペパン 菜種油 グラニュー糖 じゃが芋 すりごま エッグケアマヨネース゛三温糖 米粉マカロニ かたくり粉	ウインナー 牛乳	玉葱 人参 キャベツ とうもろこし ダイストマト きゅうり 西洋かぼちゃ	野菜ブイヨン 塩 米酢 しょうゆ	牛乳	牛乳 甘辛マカロニ
19	金	きのこご飯 豚汁 胡瓜のゆかりあえ <食育メニューの日>	米 三温糖 里芋 メープルかりんとう ほしのおせんべい	鶏挽肉 豚平切肉 やわらかプチとうふ 豆みそ 牛乳	人参 干椎茸 ぶなしめじ まいたけ エリンギ えのきたけ グリンピース ごぼう ねぎ 大根 きゅうり ゆかり	塩 削り節 酒 しょ う ゆ	牛乳	牛乳 メープルかりんとう ほしのおせんべい
20	土	エッグバンズパン 牛乳 ももゼリー	エッグバンズパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
22	月	白飯 白身魚タルタルソース ボイル野菜 みそ汁	米 菜種油 エック゚ケアマヨネーズ おこめリング甘口しょうゆ 元気うす焼せんべい	ホキ米パン粉フライ 松山あげ 豆みそ 牛乳	玉葱 とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり なす ねぎ	削り節	牛乳	牛乳 おこめリング 甘口しょうゆ 元気うす焼せんべい
24	水	白飯 高野豆腐のオランダ煮 ほうれん草のおかか和え キャンディチーズ	米 かたくり粉 じゃが芋 菜種油 三温糖 ミニのりすけ	鶏もも肉 高野豆腐 かつおパック キャンディチーズ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース ほうれん草 緑豆もやし 日本なし	しょうゆ 削り節	牛乳	お茶 梨 ミニのりすけ
25	木	あんかけスパゲティ 洋風スープ レモンゼリー <お彼岸メニュー>	スパゲッティ 菜種油 三温糖 かたくり粉 国産レモンセ・リー(鉄 Ca) もち米 米 黒ごま	ウインナー ペーコン やわらかプチとうふ きな粉(大豆) 牛乳	人参 玉葱 青ピーマン とうもろこし キャベツ 緑豆もやし ぶなしめじ	野菜ブイヨン ケチャップ トマトピューレ しょうゆ 塩	牛乳	お茶 おはぎ
26	金	炊き込みチャーハン ビーフン入り中華スープ 切干大根ナムル	米 ごま油 ビーフン 三温糖 すりごま さつまポテト	豚角切り ロースハム 牛乳	干椎茸 人参 ねぎ たけのこ とうもろこし チンゲンツァイ 玉葱 切干し大根 きゅうり	塩 中華だしの素 しょうゆ 野菜ブイヨン	牛乳	牛乳 さつまポテト
27	土	ウインナーロールパン 牛乳 みかんゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	
29	月	白飯 キャベツと豚肉の味噌炒め すまし汁	米 菜種油 三温糖 十勝こしあん 星っこ	豚平切肉 厚揚げ 豆みそ わかめ 粉寒天 牛乳	キャベツ 人参 ねぎ 生姜 干椎茸 玉葱	酒 しょうゆ 削り節 塩	牛乳	お茶 水ようかん 星っこ
30	火	ドライカレー マセドアンサラダ コンソメスープ	米 菜種油 三温糖 じゃが芋 元気ミニいも花子 利尻昆布せんべい おこめせん人参&南瓜	豚挽肉 ベーコン やわらかプチとうふ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース とうもろこし きゅうり チンゲンツァイ 緑豆もやし	かー粉 塩 かールウ ケチャップ 米酢 しょうゆ 野菜プイヨン	牛乳	牛乳 ミニいも花子 利尻昆布せんべい(以上児) おこめせん人参&南瓜(未満児)

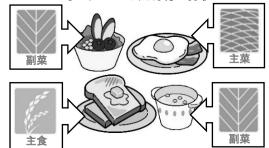
※以上児…3歳以上児、未満児…3歳未満児

9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です

食事をおいしく、バランスよく

多様な食品から身体に必要な栄養素をバランスよくと るコツは毎日の食事で主食・主菜・副菜を組み合わせて 食べること。みなさんの食事はどうでしょうか?

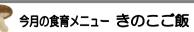
《 バランスのとれた食事の例 》



主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事を

常備菜や野菜を冷凍して時短調理

600 仕事に育児、家事に忙しい日々の中、 食の健康 ご飯を用意するも大変ですよね。 チャレンジ 時間があるときに常備菜をまとめて 神のなと液体と下 作っておき盛り付ければ1品になります。 また、野菜は洗って使いやすく切って冷凍したり カット野菜・冷凍野菜の活用もおすすめです。 市販の冷凍野菜は収穫後すぐに工場で給食冷凍されるので 野菜の味や食感、栄養素はほぼ変わりません。炒め物や汁物 に活用してみてはいかがでしょうか。



秋に旬を迎える食材のひとつにきのこが あります。19日の給食に登場するきのこ ご飯には5種類のきのこが入っています。 さて、子どもたちは、どんなきのこが 入っているのかわかるでしょうか?



"动居廷"と" **居居**もち "って進ろの?

もち米とうるち米をあわせて炊いた(蒸した)ものを 軽くつぶして丸めたものにあんこやきなこ、ごまなどを まぶしたものを"おはぎ"や"ぼたもち"と呼びますが、 この2つは基本的には同じものです。

秋は小豆の粒が萩の花の咲き乱れる様に似てるからおはぎ、春は牡丹の花に見立て てぼたもち、と季節でこの2つを呼び分けると言われています。その他にも米の種類 の違い、米粒のつぶし加減、つぶあんかこしあんの違いで呼び分けするとも。 同じものですが、呼び方はさまざまあり、由来もいろいろあるようです。

こどもクッキング ※ 状況によっては変更・中止をすることがあります。 5⊟ ジャムサンド パンにジャムを塗って挟みます。 25 ⊟ おはぎ おはぎをつくります。