

9月予定献立表

日	昼食	午前のおやつ 午後のおやつ	主な材料とはたらき			備考			
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g	蛋白質g	塩分g
1 木	五目そうめん ヘルシーから揚げ かぼちゃのサラダ ブドウゼリー 牛乳	牛乳 さつまいも団子	ツナ 鶏肉 牛乳	コーン オクラ ミニトマト 南瓜 きゅうり	そうめん エッグケアマヨネーズ	480	17.4	16.4	2.2
2 金	ポーカカレーライス ひじきのツナマリネ こんにゃく煮 冷凍みかん 牛乳	ソフールヨーグルト	豚肉 ツナ 牛乳	南瓜 玉ねぎ 人参 なす 生姜 にんにく 干しひじき きゅうり みかん /	米 サラダ油 砂糖 こんにゃく	469	16.1	16.6	1.5
5 月	ピピン丼 トマトサラダ 豆腐冬瓜わかめみそ汁 なし 牛乳	牛乳 お月見だんご	豚肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 トマト きゅうり 玉ねぎ パセリ 冬瓜 わかめ なし /	米 サラダ油 ごま ごま油 砂糖 オリーブ油	442	15.6	17.3	1.6
6 火	ごはん なす入りマーボー豆腐 南瓜レーズンバター煮 きゅうりの中華漬け 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 茹で枝豆	木綿豆腐 豚肉 みそ 鉄分Caチーズ 牛乳	たけのこ水煮 人参 椎茸 なす 玉ねぎ 南瓜 レーズン きゅうり	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 砂糖 バター ごま	490	21	20.9	1.6
7 水	ごはん・のりふりかけ ホキみそ味フライ ひじき枝豆サラダ トマトたまごスープ オレンジ 牛乳	牛乳 お月見クレープ	ホキ かまぼこ ベーコン たまご 牛乳	干しひじき 人参 枝豆 トマト 玉ねぎ しめじ オレンジ のり	米 大豆油 砂糖 サラダ油 片栗粉	495	19.9	16.7	1.5
8 木	ごはん いわしの梅煮 ほうれん草もやし肉みそ和え 中華コーンスープ 冷凍みかん 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	いわし 豚肉 たまご 牛乳	ほうれん草 もやし ねぎ クリームコーン缶詰 玉ねぎ みかん	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	524	23.4	20.1	1.4
9 金	やわらか食パン・ブルーベリージャム&マーガリン うさぎさんハンバーグ ズッキーニツナのソテー お月見梨ゼリー お月見汁 牛乳	牛乳 お月見大福	鶏肉 豚肉 ツナ なると巻き かつお節 さば削り節 牛乳	ズッキーニ 人参 しめじ 冬瓜 小松菜	食パン サラダ油 ブルーベリージャム&マーガリン オリーブ油	年長組食育活動			
12 月	ごはん タンダリーチキン きゅうりわかめの酢の物 ワンダンスープ なし 牛乳	飲むヨーグルトブルーベリー ジャムサンド	鶏肉 かまぼこ 豚肉 牛乳	にんにく きゅうり わかめ 小松菜 ねぎ しいたけ なし	米 サラダ油 ごま 砂糖 ごま油	421	9.5	19.5	1.4
13 火	ごはん 和風きんぴら包み焼き ポパイソテー 豆腐もずくみそ汁 オレンジ 牛乳	牛乳 さつま芋栗タルト	鶏肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	ほうれん草 コーン しめじ 人参 もずく 冬瓜 オレンジ	米 サラダ油 バター	490	18.3	19.3	1.7
14 水	ごはん ズッキーニ豆腐チャンプル トマトの甘酢和え 豚汁 冷凍みかん 牛乳	牛乳 ソフトせんべい	木綿豆腐 ツナ たまご かつお節 豚肉 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	ズッキーニ 人参 トマト 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ みかん	米 ごま油 サラダ油 砂糖	416	17.6	17.0	1.4
15 木	ごはん 秋さけ西京みそ漬け焼き 蒲鉾野菜炒め フォーガー グレープフルーツ 牛乳	牛乳 オサツスティック	さけ かまぼこ 鶏肉 牛乳	キャベツ もやし 人参 コーン 小松菜 ねぎ グレープフルーツ	米 サラダ油 米麺	412	12.8	22.2	0.8
16 金	しょう油ラーメン ソフトから揚げ きゅうりの中華漬け ジュシーブドウゼリー 鉄分アップルキャロットジュース 牛乳	牛乳 クラッカー	焼き豚 なると巻き 卵 さば削り節 鶏肉	もやし ねぎ なら コーン しょうが きゅうり	中華麺 ごま油 薄力粉 片栗粉 大豆油 ごま 砂糖	さくら組リクエスト献立			
20 火	ハヤシライス 十六穀米 野菜の土佐酢和え こんにゃく煮 グレープフルーツ 牛乳	牛乳 おはぎ	豚肉 かつお節 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ キャベツ 人参 干しひじき グレープフルーツ /	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 こんにゃく	502	15.6	18.0	1.7
21 水	ごはん・のりふりかけ 豆腐カツフライ かまぼこひじきのマリネ にんにくスープ 元気ヨーグルト 牛乳	牛乳 玄米小丸せんべい	豆腐 さかなすり身 かまぼこ たまご 牛乳 ヨーグルト	干しひじき 人参 きゅうり 小松菜 にんにく ねぎ えのきたけ のり	米 大豆油 サラダ油 砂糖 片栗粉	464	16.5	16.8	1.3
22 木	ごはん めかじきのねぎみそ焼き キラキラきんぴら 豆腐冬瓜みそ汁 冷凍みかん 牛乳	牛乳 セサミクッキー	めかじき みそ 牛乳 減塩さつま揚げ 木綿豆腐 さば削り節	ねぎ 人参 ごぼう さやいんげん 冬瓜 しめじ わかめ みかん	米 サラダ油 ごま 白滝	428	16.1	20.7	1.8
26 月	ごはん いわしごまみそ煮 パプリカ入りポパイソテー もずくおすまし プチグレープゼリー 牛乳	牛乳 オレンジフルーチェ	いわし みそ さば削り節 絹ごし豆腐 牛乳	ほうれん草 人参 ピーマン しめじ もずく えのきたけ 玉ねぎ あさつき /	米 サラダ油 バター	488	17.8	21.2	1.2
27 火	ごはん 豚肉野菜炒め こんにゃく煮 鶏肉野菜スープ オレンジ 牛乳	牛乳 きなこおはぎ	豚肉 鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜 ねぎ オレンジ	米 サラダ油 こんにゃく 砂糖	498	16.7	20.0	0.9
28 水	ごはん 炒り豆腐 油揚げと野菜の和え物 中華コーンスープ 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 メープルサンド	木綿豆腐 鶏肉 油揚げ たまご チーズ 牛乳	人参 ねぎ たけのこ水煮 しいたけ ほうれん草 もやし クリームコーン缶詰 /	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	463	17.8	20.1	1.8
29 木	ごはん・のりふりかけ かぶりつきチキン黒酢 ツナナムル けんちん汁 ソフトドライブルー 牛乳	牛乳 プリンアラモード	鶏肉 ツナ 木綿豆腐 さば削り節 牛乳 みそ	ほうれん草 もやし 大根 人参 ごぼう ねぎ のり ブルーン	米 大豆油 薄力粉 ごま 砂糖 ごま油	538	19.5	21.1	1.8
30 金	ジャージャー麺 枝豆かまぼこサラダ 果物のヨーグルト和え 牛乳	ジョアフルヘリ クラッカー	豚肉 かまぼこ 牛乳 ヨーグルト	人参 たけのこ水煮 玉ねぎ 椎茸 にんにく しょうが きゅうり 枝豆 フルーツカクテル缶詰 /	中華麺 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	484	12.8	19.5	2.1

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

9月予定献立表

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 塩分g
1 木	五目そうめん ヘルシーから揚げ かぼちゃのサラダ ブドウゼリー 牛乳	牛乳 さつまいも団子	ツナ 鶏肉 牛乳	コーン オクラ ミントマト 南瓜 きゅうり	そうめん エッグケアヨネーズ	582 21.2	21.8 3.1
2 金	ポークカレーライス ひじきのツナマリネ こんにゃく煮 冷凍みかん 牛乳	ソファールヨーグルト	豚肉 ツナ 牛乳	南瓜 玉ねぎ 人参 なす 生姜 にんにく 干しひじき きゅうり みかん /	米 サラダ油 砂糖 こんにゃく	570 19.4	18.7 2.0
5 月	ピピンパ丼 トマトサラダ 豆腐冬瓜わかめみそ汁 なし 牛乳	牛乳 お月見だんご	豚肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 トマト きゅうり 玉ねぎ パセリ 冬瓜 わかめ なし /	米 サラダ油 ごま ごま油 砂糖 オリブ油	517 20.2	17.6 1.9
6 火	ごはん なす入りマーボー豆腐 南瓜レーズンバター煮 きゅうりの中華漬け 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 茹で枝豆	木綿豆腐 豚肉 みそ 鉄分Caチーズ 牛乳	たけのこ水煮 人参 椎茸 なす 玉ねぎ 南瓜 レーズン きゅうり	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 砂糖 バター ごま	589 24.6	23.9 2.0
7 水	ごはん・のりふりかけ ホキみそ味フライ ひじき枝豆サラダ トマトたまごスープ オレンジ 牛乳	牛乳 お月見クレープ	ホキ かまぼこ ベーコン たまご 牛乳	干しひじき 人参 枝豆 トマト 玉ねぎ しめじ オレンジ のり	米 大豆油 砂糖 サラダ油 片栗粉	600 21.1	22.0 2.2
8 木	ごはん いわしの梅煮 ほうれん草もやし肉みそ和え 中華コーンスープ 冷凍みかん 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	いわし 豚肉 たまご 牛乳	ほうれん草 もやし ねぎ クリームコーン缶詰 玉ねぎ みかん	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	597 22.2	24.5 1.5
9 金	やわらか食パン・ブルーベリージャム&マーガリン うさぎさんハンバーグ ズッキーニーツナのソテー お月見梨ゼリー お月見汁 牛乳	牛乳 お月見大福	鶏肉 豚肉 ツナ なると巻き かつお節 牛乳	ズッキーニ 人参 しめじ 冬瓜 小松菜	食パン サラダ油 ブルーベリージャム&マーガリン オリブ油	年長組食育活動 652 28.2 22.6 2.2	
12 月	ごはん タンドリーチキン きゅうりわかめの酢の物 ワンダンスープ なし 牛乳	飲むヨーグルトブルーベリー ジャムサンド	鶏肉 かまぼこ 豚肉 牛乳	にんにく きゅうり わかめ 小松菜 ねぎ しいたけ なし	米 サラダ油 ごま 砂糖 ごま油	526 22.5	10.8 1.7
13 火	ごはん 和風きんぴら包み焼き ポパイソテー 豆腐もずくみそ汁 オレンジ 牛乳	牛乳 さつま芋栗タルト	鶏肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	ほうれん草 コーン しめじ 人参 もずく 冬瓜 オレンジ	米 サラダ油 バター	544 20.8	18.9 2.0
14 水	ごはん ズッキーニ豆腐チャンプル トマトの甘酢和え 豚汁 冷凍みかん 牛乳	牛乳 野菜せんべい	木綿豆腐 ツナ たまご かつお節 豚肉 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	ズッキーニ 人参 トマト 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ みかん	米 ごま油 サラダ油 砂糖	527 19.7	20 1.8
15 木	ごはん 秋さけ西京みそ漬け焼き かまぼこ野菜炒め フォーガー グレープフルーツ 牛乳	牛乳 オサツスティック	さけ かまぼこ 鶏肉 牛乳	キャベツ もやし 人参 コーン 小松菜 ねぎ グレープフルーツ	米 サラダ油 米麺	482 24.4	13.7 0.9
16 金	しょう油ラーメン ソフトから揚げ きゅうりの中華漬け ジュシーブドウゼリー 鉄分アップルキャロットジュース	牛乳 青のり小魚 クラッカー	焼き豚 なると巻き 卵 さば削り節 鶏肉	もやし ねぎ にら コーン しょうが きゅうり	中華麺 ごま油 薄力粉 片栗粉 大豆油 ごま 砂糖	さくら組リクエスト献立 591 25.5 15.5 3.4	
20 火	ハヤシライス 十六穀米 野菜の土佐酢和え こんにゃく煮 グレープフルーツ 牛乳	牛乳 おはぎ	豚肉 かつお節 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ キャベツ 人参 干しひじき	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 こんにゃく グレープフルーツ /	576 20.5	17.6 2.1
21 水	ごはん・のりふりかけ 豆腐カツフライ かまぼこひじきのマリネ にんにくスープ 元気ヨーグルト 牛乳	牛乳 お魚アーモンド 玄米小丸せんべい	豆腐 さかなすり身 かまぼこ たまご 牛乳 ヨーグルト	干しひじき 人参 きゅうり 小松菜 にんにく ねぎ えのきたけ のり	米 大豆油 サラダ油 砂糖 片栗粉	607 21.6	21.8 1.9
22 木	ごはん めかじきのねぎみそ焼き キラキラきんぴら 豆腐冬瓜みそ汁 冷凍みかん 牛乳	牛乳 セサミクッキー	めかじき みそ 牛乳 減塩さつま揚げ 木綿豆腐 さば削り節	ねぎ 人参 ごぼう さやいんげん 冬瓜 しめじ わかめ みかん	米 サラダ油 ごま 白滝	533 23.0	18.9 2.1
26 月	ごはん いわしごまみそ煮 パプリカ入りポパイソテー もずくおすまし プチグレーゼリーF 牛乳	牛乳 オレンジフルーチェ	いわし みそ さば削り節 絹ごし豆腐 牛乳	ほうれん草 人参 ピーマン しめじ もずく えのきたけ 玉ねぎ あさつき /	米 サラダ油 バター	554 22.9	18.8 1.5
27 火	ごはん 豚肉野菜炒め こんにゃく煮 鶏肉野菜スープ オレンジ 牛乳	牛乳 きなこおはぎ	豚肉 鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜 ねぎ オレンジ	米 サラダ油 こんにゃく 砂糖	579 23.0	19.0 1.1
28 水	ごはん 炒り豆腐 油揚げと野菜の和え物 中華コーンスープ 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 メープルサンド	木綿豆腐 鶏肉 油揚げ たまご チーズ 牛乳	人参 ねぎ たけのこ水煮 しいたけ ほうれん草 もやし クリームコーン缶詰 /	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	587 24.5	20.3 2.3
29 木	ごはん・のりふりかけ かぶりつきチキン黒酢 ツナナムル けんちん汁 ソフトドライブルー 牛乳	牛乳 プリンアラモード	鶏肉 ツナ 木綿豆腐 さば削り節 牛乳 みそ	ほうれん草 もやし 大根 人参 ごぼう ねぎ のり ブルー	米 大豆油 薄力粉 ごま 砂糖 ごま油	608 23.3	20.7 2.3
30 金	ジャージャー麺 枝豆かまぼこサラダ 果物のヨーグルト和え 牛乳	ジョアブルーベリー サクッと昆布 クラッカー	豚肉 かまぼこ 牛乳 ヨーグルト	人参 たけのこ水煮 玉ねぎ 椎茸 にんにく しょうが きゅうり 枝豆 フルーツカクテル缶詰 /	中華麺 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	564 23.0	14.7 3.0

給食食数 1号認定児 20回 ・ 2号認定児 20回

※物資の都合により、献立を変更することがあります。



食育だより



令和4年9月

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れも出てくるころです。『早寝、早起き、朝ごはん』の生活リズムを調え元気に登園しましょう。

今日は何の日

9月10日は、中秋の名月です

旧暦の8月15日の夜(十五夜)に見える月を『中秋の名月』と呼び、2022年は9月10日になります。

お月見としてススキや月見団子を備え、月を愛でる習慣は、平安時代に中国から伝わったといわれています。



農作業に従事する人たちは、欠けたところのない満月を豊かな実りの象徴とし、秋の収穫の感謝を込めて芋や豆などの収穫物を月に供えました。

しかし、稲穂はまだ穂が実る前であることから、穂の出したススキを稲穂に見立てて飾ったといわれています。

月見団子は、お米の粉の団子を芋や満月になぞらえて作り、次の年の豊作を祈願しました。

魚を上手に食べよう!

四方を海に囲まれた日本では昔から魚をよく食べてきました。魚は骨が多くて苦手な方もいますが、魚(さんま)の上手な食べ方を紹介します。

秋が旬の魚といえばさんまです。近年、漁獲量が減って高級魚になりつつある魚です。

①全体をはしで軽く押す

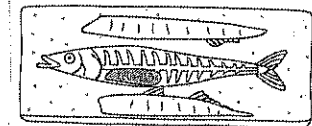


魚の頭が左を向くように置くのが和食のマナーです。はじめに身全体をはしで軽く押すと身離れがよくなります。

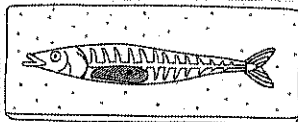
②真ん中(中骨)にそってはしを入れる



③上の身を食べる

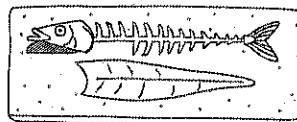


④内臓を取り除く



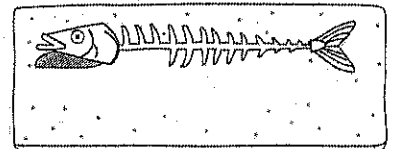
新鮮なさんまなら内臓も食べられます。内臓の周りは骨が多いので、苦手な人は一緒に取り除いて上に置きます。

⑤骨を外して上に置く



魚をひっくり返さず、骨を外して下の身を食べるのがきれいな食べ方です。尾から持ち上げていくときれいに外れます。

⑥きれいに食べて「ごちそうさま」



命の恵みに感謝していただき、食べ終わったら、きちんとあいさつしたいですね。

※こども園では、1歳児から魚を食べられるように、さんまやいわしの煮魚は骨ごと食べられる加圧処理をした魚を使い、鮭やサバなどの焼き魚は骨取りした切り身を使用しています。未満児盛り付け時には、魚をほぐして骨が無いように確認しています。

給食レシピ紹介

トマトとレタスのスープ

材 料	4~5人分
玉ねぎ	1/4個
レタス	1/8個
トマト	1/2個
水	600cc
コンソメ固形	1片
塩	小さじ1/2
こしょう	適宜
片栗粉	小さじ1
たまご	1個

真っ赤に熟したトマトには昆布と同じうま味成分のグルタミン酸が豊富に含まれ、加熱をすると干しいたけと同じうま味成分のグアニル酸が増えます。トマトスープは、うま味の相乗効果で減塩が期待できるメニューです。

作り方

玉ねぎ・・・薄切りスライス レタス・・・2~3cm角切り
トマト・・・角切り(皮が気になる場合湯むきをしてから切る)

- ①水を沸騰させ、玉ねぎを煮る
- ②トマトとレタスを加え、コンソメ、塩で調味する
- ③片栗粉は2倍の水で溶き②に加えとろみをつける
- ④お玉で鍋のスープをクルクルしながら、溶き卵を回し入れる
- ⑤たまごが浮いてきたら出来上がり

こしょうは、大人のお好みで加えて下さい

※給食では、ベーコンを細切りに入れてたり、野菜を豆苗やもやしなど具材をかえて登場しています。