

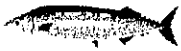


給食だより(9月)



秋が旬の食べ物

サンマ



秋サンマの脂には、健康成分のEPAや、DHAが豊富です。高血圧の予防に効果があります。



りんご

食物繊維のペクチンが豊富で、整腸作用を促進します。生食はもちろん、焼きりんごにしても独特の風味を楽しめます。

さつまいも



ビタミン群が豊富で、美容健康に最適です。皮があざやかな赤紫色で、表面がなめらかな物を選びましょう。



まつたけ

秋の味覚の王様。芳醇な香りが損なわれないように、加熱しすぎず、蒸したり炊込みご飯などの調理がおすすめです。



お月見



お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月へ感謝と豊作の祈願をしたものです。月の満ち欠けによって暦を作っていた旧暦では、7~9月を秋としており、その真ん中の日となる8月15日を「中秋」と呼んでいます。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として、お月見が一般的になりました。だんごやさといもなどの、月に見立てた丸いものと、波崎のとんがりに邪気をはらう力があると言われていたススキや、秋の七草等をお供えします。

ご家庭でも、丸い物を食卓に並べて、お月見の気分を味わってみましょう。

中秋のこの時期は、空気が澄んでいて最も美しい満月が見られるとされています。同じく、旧暦の9月13日の十三夜のときにも月を愛でる風習があります。



今年の十五夜・・・10月1日(木)

今年の十三夜・・・10月29日(木)

～ 家庭でできる行事食 ～ おはぎ

材料 (子ども1人分)

- もち米・・・50g
- 水・・・50cc
- 小豆・・・12g
- 三温糖・・・6g
- 塩・・・0.1g
- きな粉・・・2g
- 砂糖・・・4g
- 塩・・・0.1g
- 黒すりごま・・・3g
- 砂糖・・・2g
- 塩・・・0.1g

作り方

- ①もち米は洗って分量の水で炊く。
あまりもちもちしない方がよい場合は、半分量をうるち米にして炊く。
- ②①をめんぼう等で軽くつぶし適当な大きさに丸めておく。
- ③小豆は洗ってたっぷりの水で柔らかく煮る。
- ④③の豆がつぶれて水がなくなるまで練る。
- ⑤④に三温糖を加えて練り、塩を加える。
- ⑥きなこの材料とごまの材料をそれぞれパウルでふるい合わせておく。
- ⑦餅にあんこ、きなこ、ごまの好きな味をからめる。



小豆は市販のあんこ等でも良いです。ベタベタつく時は、手鍋等で少しずつ加熱して、水分を飛ばすと扱いやすくなりますよ。

9月 予定献立表



住吉台保育園

使用食材

日曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	使用食材		
					体をつくる 赤	力になる 黄	病気から 守ってくれる 緑
1 火	せんべい 牛乳	ご飯	肉じゃが トマトとしらすの和え物 グレープフルーツ	マドレーヌ	豚肉、しらす	米、サラダ油、じゃが芋、しらたき、ごま、三温糖	人参、玉ねぎ、グリーンピース、トマト、小松菜、ワカメ、グレープフルーツ
2 水	ウエハース	月見うどん	鮭のちゃんちゃん焼き 梨	スイートポテト 牛乳	鶏肉、かまぼこ、うすら、鮭、牛乳、卵	うどん、マーガリン、砂糖、さつま芋	人参、キャベツ、もやし、玉ねぎ、えのきだけ、梨
3 木	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	豚肉の和風マリネ ミニトマト れんこんの味噌汁 パイナップル	ココロ揚げ	豚肉、豆腐、高野豆腐、きな粉	米、サラダ油、砂糖、片栗粉	人参、玉ねぎ、ピーマン、プチトマト、れんこん、小松菜、パイナップル
4 金	ゼリー	食パン	豆腐ピザ さつま芋の甘煮 南瓜のスープ パナナ	ツナご飯 牛乳	豆腐、豚挽肉、チーズ、ベーコン、牛乳、ツナ	食パン、砂糖、片栗粉、さつま芋、米、ごま	玉ねぎ、人参、ピーマン、南瓜、キャベツ、パナナ、生薑、万能ねぎ
5 土	塩せんべい 牛乳	ご飯	ポークビーンズ ツナとわかめのサラダ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	大豆、豚肉、ツナ、牛乳	米、じゃが芋、砂糖、サラダ油、ごま油、ごま	玉ねぎ、人参、トマト缶、パセリ、ワカメ、小松菜、きゅうり、グレープフルーツ
7 月	サラダせんべい 牛乳	ご飯	チキンカレー オレンジ 小松菜とコーンの中華和え	ココアワッフル (卵せんべい)	鶏肉	じゃが芋、サラダ油、砂糖、ごま油、ごま	玉ねぎ、人参、なす、生薑、にんにく、小松菜、コーン缶、きゅうり、もやし、オレンジ
8 火	チョコウエハース 牛乳	ご飯	揚げ豆腐の肉みそかけ プロッコリー 洋風味噌汁 パナナ	ポテトチーズもち 牛乳	豆腐、豚挽肉、ベーコン、牛乳、チーズ	米、片栗粉、サラダ油、三温糖、マヨネーズ、じゃが芋	えのきだけ、しめじ、人参、いんげん、グリーンピース、プロッコリー、南瓜、キャベツ、パセリ
9 水	サンドせんべい オレンジジュース	ご飯	赤魚の香味野菜蒸し 南瓜の煮物 ひじきスープ デラウェア	百乳きなこフレンチトースト 牛乳	赤魚、豆腐、ベーコン、卵、牛乳、豆乳、きな粉	米、三温糖、砂糖、片栗粉、食パン、マーガリン	生薑、人参、玉ねぎ、万能ねぎ、南瓜、ひじき、小松菜、もやし、長ねぎ、デラウェア
10 木	ヨーグルト	ご飯	鶏肉の葱みそ焼き 紅白炒め ごぼうサラダ パイナップル	キャロットケーキ 牛乳	鶏肉、ハム、牛乳、卵	砂糖、米、サラダ油、じゃが芋、ごま油、マヨネーズ、ごま	生薑、長ねぎ、人参、ごぼう、きゅうり、ひじき、パイナップル
11 金	せんべい	ロールパン	スペインオムレツ 人参グラッセ ミネストローネ グレープフルーツ	フルーツヨーグルト和え (チョコウエハース)	卵、ベーコン、チーズ、ヨーグルト	バターロール、じゃが芋、砂糖、マカロニ	ピーマン、おひeman、玉ねぎ、人参、キャベツ、にんにく、生薑、白味噌、りんご、ミカン缶、パナナ
12 土	クッキー 牛乳	ご飯	豆腐の味噌炒め キャベツのゆかり和え パナナ	お菓子 牛乳	豆腐、豚挽肉、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま油	玉ねぎ、人参、生薑、いんげん、キャベツ、きゅうり、ゆかり、パナナ
14 月	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	切り干し大根入り卵焼き 中華きゅうり 野菜スープ オレンジ	南瓜とチーズの蒸しパン 牛乳	卵、しらす、ベーコン、チーズ、牛乳、卵	米、ごま油、三温糖、さつま芋、砂糖、サラダ油	切り干し大根、玉ねぎ、おひeman、万能ねぎ、きゅうり、人参、玉ねぎ、キャベツ、オレンジ、南瓜、レーズン
15 火	せんべい 牛乳	ご飯	酢豚 なら卵スープ 梨	お好み焼き	豚肉、卵、ベーコン、さくらえび、チーズ、かつお節	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油、小麦粉、マヨネーズ	玉ねぎ、ピーマン、おひeman、たけのこ、人参、しいたけ、にら、長ねぎ、卵、キャベツ
16 水	チーズ	ご飯	カレーの甘辛焼き ほうれん草の菊花和え 里芋のそぼろあんかけ パイナップル	パナナケーキ 牛乳	カレー、豚挽肉、牛乳、卵	米、砂糖、サラダ油、里芋、三温糖、片栗粉	生薑、ほうれん草、黄鰈、長ねぎ、パイナップル、パナナ
17 木	プリン	ロールパン	さつま芋入りクリームシチュー カルシウムたっぷりサラダ グレープフルーツ	青のりフライドポテト 牛乳	鶏肉、牛乳、しらす、大豆	バターロール、さつま芋、マーガリン、小麦粉、ごま、サラダ油、砂糖、フレンチポテト	玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、小松菜、ひじき、グリーンピース、青のり
18 金	青のりせんべい 牛乳	ご飯	たらのカレームニエル グリーンマッシュ すき昆布の煮物 パナナ	おはぎ 乳酸菌飲料	たら、牛乳、高野豆腐	米、小麦粉、サラダ油、マーガリン、じゃが芋、しらたき、砂糖	ほうれん草、すき昆布、人参、パナナ
19 土	クッキー 牛乳	ご飯	油麩と小松菜の卵とじ 納豆和え オレンジ	お菓子 牛乳	豚肉、卵、納豆、かつお節	米、油麩、サラダ油、三温糖	小松菜、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、三つ葉、ほうれん草、人参、オレンジ
23 水	卵せんべい	ご飯	赤魚の味噌煮 こんにゃくのおかか炒り ゆき菜のチーズ和え パイナップル	枝豆パンケーキ 牛乳	赤魚、かつお節、カツチーズ、豆腐、チーズ、豆乳	米、砂糖、こんにゃく、サラダ油	生薑、ほうれん草、人参、もやし、パイナップル、枝豆
24 木	フルーチェ	食パン	マカロニグラタン インゲンソテー 野菜とチキンのスープ パナナ	しらすチャーハン 牛乳	ベーコン、牛乳、チーズ、鶏肉、大豆、しらす	食パン、マカロニ、小麦粉、パン粉、サラダ油、ごま油、米、ごま	玉ねぎ、パセリ、いんげん、人参、キャベツ、チンゲン菜、長ねぎ、パナナ
25 金	パイ 牛乳	麻婆茄子 丼	小松菜のごま和え グレープフルーツ	塩焼きそば	豚挽肉、豚肉	米、三温糖、サラダ油、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油、中華麺	生薑、にんにく、玉ねぎ、人参、万能ねぎ、なす、小松菜、もやし、グレープフルーツ、キャベツ
26 土	青のりせんべい 牛乳	ご飯	焼肉 マカロニサラダ パナナ	お菓子 牛乳	豚肉、ハム、牛乳	ごま油、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、米	人参、玉ねぎ、ピーマン、もやし、にんにく、生薑、きゅうり、パナナ
28 月	ウエハース 牛乳	ご飯	タラのごまマヨ焼き 粉ふき芋 大根と小松菜の味噌汁 パイナップル	しっとりおからケーキ	鮭、生揚げ	米、サラダ油、小麦粉、マヨネーズ、ごま、じゃが芋	パセリ、大根、小松菜、人参、長ねぎ、パイナップル
29 火	揚げせんべい	ご飯	ひじき入り厚焼き卵 人参グラッセ おくらとえのきの納豆和え パナナ	豆腐ドーナツ	豚挽肉、卵、納豆、豆腐	米、三温糖、サラダ油、ごま油、小麦粉、マーガリン	人参、玉ねぎ、ひじき、オクラ、えのきだけ、もやし、生薑、パナナ
30 水	ビスケット 牛乳	おにぎり	唐揚げ かにかまロール ウィンナー 枝豆とコーンの炒め物 巨峰	おこし風フレーク 牛乳	鶏肉、卵ロール、ウィンナー、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、マーガリン	生薑、枝豆、コーン、パプリカ、巨峰

※ () のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	500	16~25	11~17	-
予定献立栄養量	508	18.6	16.4	1.2
3歳以上児目標	610	20~31	14~21	-
予定献立栄養量	618	22.7	19.4	1.5