

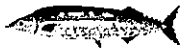
給食だより(9月)



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、波崎のどんがりには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日の十三夜の時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良い場合は、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ボ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

令和2年度 長命ヶ丘つし保育園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	食材から体内のはたらき		
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気を防ぐ (緑)
1	火	牛乳 コーンフレーク	食パン	なすのトマトチーズ焼き 小松菜のナムル パナナ	(牛乳) 中華おこわ	豚肉、チーズ、ささみ、ロースハム、牛乳	さつまいも、砂糖、小麦粉、ごま油、ごま、精白米、もち米、ごま油、三温糖、料理酒	ナス、トマト、玉ねぎ、ケチャップ、小松菜、人参、文のき、バナナ、しいたけ、たけのこ、グリーンピース
2	水	牛乳 せんべい	ご飯	たらのオランダ揚げ ブロッコリーのおかか和え 豆腐とトマトの卵スープ ぶどう	(牛乳) ポテト餅	たら、卵、鰹節、豆腐、ベーコン、卵、牛乳	小麦粉、揚げ油、じゃがいも、バター、砂糖	人参、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、ブロッコリー、セロリ、トマト、スリムネギ、ぶどう、のり
3	木	ヨーグルト	ご飯	鶏肉の梅焼き 添え野菜 もずくと野菜の味噌汁 パイン	牛乳 チーズのカップケーキ	鶏肉、豆腐、卵、牛乳、チーズ	砂糖、料理酒、マヨネーズ、ホットケーキミックス、砂糖、バター	梅、トマト、アスパラガス、玉ねぎ、人参、白菜、もずく、スリムネギ、パイン
4	金	牛乳 揚げせんべい	ご飯	鮭の香味焼 かぼちゃの胡麻和え 春雨と卵のスープ パナナ	(牛乳) 菓子	鮭、豆腐、卵、牛乳	料理酒、みりん、ごま、砂糖、春雨、ごま油、菓子	長ねぎ、しょうが、かぼちゃ、人参、しいたけ、長ねぎ、スリムネギ、バナナ
5	土	りんごジュース サンドビスケット	ご飯	豚肉とピーマンの炒め物 豆乳入りかぼちゃの味噌汁 オレンジ	牛乳 菓子	豚肉、豆腐、牛乳	みりん、ごま油、三温糖、料理酒、菓子	生姜、人参、ピーマン、もやし、かぼちゃ、ほうれん草
7	月	牛乳 ポーロ	ご飯	カレーの煮つけ お浸し 豚玉みそ汁 梨	(牛乳) マカロニきなこ	カレー、豚肉、卵、きなこ、牛乳	三温糖、マカロニ、砂糖	ほうれん草、わかめ、人参、キャベツ、もやし、スリムネギ、梨
8	火	牛乳 サブレ	うどん	カレーうどん 変わりロースチキン 白和え オレンジ	(牛乳) あんぱん	豚肉、鶏肉、豆腐、牛乳	バター、小麦粉、三温糖、みりん、料理酒、あんぱん	人参、玉ねぎ、スリムネギ、にんにく、生姜、ケチャップ、ほうれん草、しめじ、こんにゃく、オレンジ
9	水	牛乳 サンドビスケット	ご飯	油麩丼 さつまい パナナ	(牛乳) 揚げせんべい	油麩、鶏肉、卵、豚肉、油あげ、豆腐、牛乳	三温糖、さつまいも、揚げせんべい	玉ねぎ、三つ葉、人参、ごぼう、長ねぎ、バナナ
10	木	牛乳 せんべい	ロールパン	豆腐とえびのケチャップ煮 中華風コンソープ グレープフルーツ	(牛乳) 鮭わかめご飯	鶏肉、エビ、豆腐、卵、鮭、牛乳	油、三温糖、精白米、ごま	にんにく、生姜、玉ねぎ、トマト、ケチャップ、チンゲン菜、長ねぎ、たけのこ、チンゲン菜、グレープフルーツ
11	金	ヨーグルト		うさちゃんライス 野菜入りミートボール マカロニ入り野菜スープ りんごゼリー (牛乳)	フルーツインゼリー	豚肉、鶏肉、卵、牛乳	揚げ油、パン粉、マカロニ、じゃがいも、合わせるゼリー	アスパラガス、レーズン、グリーンピース、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、キャベツ、玉ねぎ、パセリ、りんごゼリーの素
12	土	オレンジジュース ビスケット	ご飯	肉じゃが ナムル風煮びたし オレンジ	(牛乳) 菓子	豚肉、油あげ、牛乳	油、じゃがいも、三温糖、みりん、ごま油、ごま、菓子	人参、玉ねぎ、いんげん、ほうれん草、もやし
14	月	牛乳 ポーロ	ご飯	ひじき入り麻婆豆腐 和風サラダ グレープフルーツ	(牛乳) コーンフレーク	豆腐、豚肉、ささみ、牛乳	油、三温糖、みりん、ごま油、ごま、砂糖、マヨネーズ、コーンフレーク	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ひじき、スリムネギ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、グレープフルーツ
15	火	牛乳 揚げせんべい	ゆめご飯	赤魚の味噌焼 胡麻和え 里芋と鶏肉の煮物 ぶどう	(牛乳) カルシウムトースト	赤魚、鶏肉、チーズ、牛乳	三温糖、みりん、ごま、里芋、食パン、バター、ごま	小松菜、人参、こんにゃく、しいたけ、大根、いんげん、ぶどう、のり
16	水	ヨーグルト	黒糖パン	豆腐ハンバーグ のりしめ じゃがいも 豆乳スープ パイン	牛乳 焼うどん	豆腐、豚肉、豆腐、卵、ウインナー、かまぼこ、鰹節、牛乳	パン粉、三温糖、じゃがいも、オリーブ油、うどん、ごま油	ひじき、玉ねぎ、ブロッコリー、のり、キャベツ、人参、玉ねぎ、パセリ、パイン、チンゲン菜
17	木	牛乳 ビスケット	ご飯	鮭の竜田揚げ 切干大根煮 はんぺん汁 パナナ	(牛乳) やきいも	鮭、さつまいも、はんぺん、大豆、牛乳	料理酒、みりん、揚げ油、ごま油、砂糖、さつまいも	切干大根、人参、いんげん、玉ねぎ、わかめ、チンゲン菜、バナナ
18	金	牛乳 コーンフレーク	ご飯	厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 ごぼうサラダ 梨 (牛乳)	飲むヨーグルト 菓子	厚揚げ、豚肉、ベーコン、牛乳、飲むヨーグルト	油、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ごま、菓子	人参、いんげん、ごぼう、きゅうり、コーン缶、梨
19	土	牛乳 サンドビスケット	ご飯	豚肉と野菜のごま味噌煮 トマトスープ パナナ	(牛乳) 菓子	豚肉、鶏肉、大豆、牛乳	里芋、ごま、じゃがいも、マカロニ、菓子	大根、人参、しらたき、トマト、玉ねぎ、人参、キャベツ、セロリ、パセリ、バナナ
23	水	ぶどうゼリー	スパゲティ	和風スパゲティ トマトの具沢山スープ グレープフルーツ	牛乳 ココアワッフル	ベーコン、ささみ、牛乳	スパゲティ、油、みりん、ごま油、オリーブ油、ココアワッフル	しめじ、玉ねぎ、人参、小松菜、いんげん、玉ねぎ、キャベツ、舞茸、にんにく、ケチャップ、グレープフルーツ
24	木	牛乳 パイ	ご飯	鮭のコーンマヨネーズ焼き きゅうりの中華漬け 五目汁 梨	(牛乳) 菓子	鮭、チーズ、鶏肉、油揚げ、牛乳	小麦粉、油、バター、マヨネーズ、三温糖、ごま油、じゃがいも、菓子	コーン缶、きゅうり、人参、大根、ごぼう、ほうれん草、梨
25	金	牛乳 ポーロ	ご飯	ドライカレー ひじきのマリネ パイン	(牛乳) おはぎ	豚肉、鶏肉、大豆、ささみ、きなこ、牛乳	油、小麦粉、みりん、ごま、精白米、もち米、砂糖、ごま	玉ねぎ、人参、ピーマン、グリーンピース、コーン缶、にんにく、トマト、ケチャップ、レーズン、きゅうり、人参、ひじき、パイン
26	土	牛乳 半辛せんべい	ご飯	豚肉の味噌焼肉 豆腐とチンゲン菜のスープ オレンジ	(牛乳) 菓子	豚肉、豆腐、ベーコン、牛乳	ごま油、みりん、料理酒、ごま、菓子	人参、玉ねぎ、ピーマン、なす、チンゲン菜、玉ねぎ、オレンジ
28	月	牛乳 揚げせんべい	ご飯	鶏肉のさっぱり煮 豆菜サラダ グレープフルーツ	(牛乳) きなことトースト	鶏肉、大豆、ツナ缶、牛乳、きなこ	三温糖、料理酒、ごま、砂糖、ごま油、食パン、バター	大根、人参、しょうが、スリムネギ、ブロッコリー、小松菜、もやし、人参、グレープフルーツ
29	火	ヨーグルト	ご飯	たらと野菜の甘酢炒め 吉野汁 パナナ	牛乳 カステラ	たら、ささみ、生揚げ、大豆、牛乳	料理酒、揚げ油、ごま油、カステラ	玉ねぎ、人参、ピーマン、たけのこ、人参、ごぼう、大根、ほうれん草、長ねぎ
30	水	牛乳 コーンフレーク	ミルクパン	鶏肉のごま味噌焼 五色和え さつまいもの豆乳スープ パイン	(牛乳) 枝豆ご飯	鶏肉、鰹節、ベーコン、豆腐、ちりめんじゃこ、チーズ、牛乳	みりん、三温糖、料理酒、ごま油、ごま、さつまいも、精白米	小松菜、もやし、人参、しめじ、コーン缶、玉ねぎ、ほうれん草、パセリ、パイン、枝豆

※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。
※()となっている時は、以上児さんのみにつきます。

9月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
3歳未満児目標	518	21.5	14.4	
予定献立栄養量	548	22.2	16.1	1.3
3歳以上児目標	648	26.8	18	
予定献立栄養量	648	27.3	19.9	1.6

★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。