

9月 予定献立

令和2年度 名取あけほの保育園

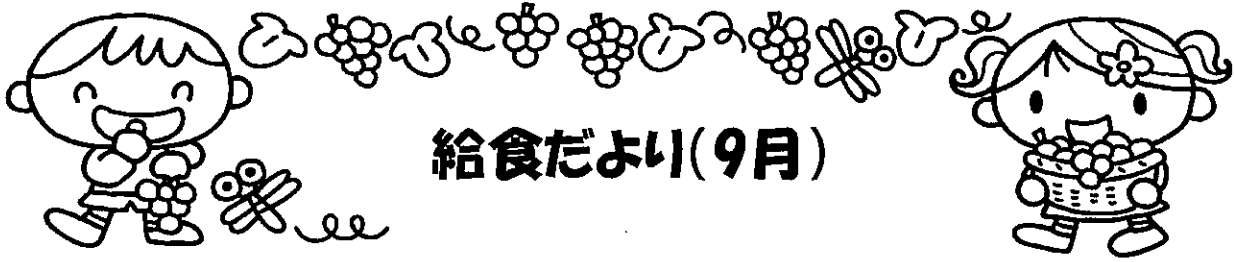


食材ならびに体内のはたらき

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のはたらき		
						身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
1	火		ご飯	ポークカレー コールスローサラダ りんご (ヨーグルト)	クッキー(せんべい) 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	米 カレールウ ジャがいも マ ヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン リン ご
2	水		ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 豚玉汁 オレンジ (チーズ)	マカロニきな粉 牛乳	鮭 豚肉 卵 きな粉 牛乳	米 砂糖 油 里芋 マカロニ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビー マン ねぎ 小松菜 オレンジ
3	木		もみじ ご飯	豆腐と豚肉のチャンプル 上松葉汁風 ぶどう	せんべい (野菜ウエハース) 牛乳	豆腐 豚肉 たら 牛乳	米 油	人参 キャベツ しめじ たら たけのこ しょうが 大根 ねぎ ぶどう
4	金		ロール パン	たらのコーンマヨネーズ焼き ほうれん草ソテー かぼちゃのコンソメスープ パナナ	ひじきご飯 牛乳	たら ベーコン 大豆 油揚げ 牛乳	ロールパン マヨネーズ 油 マカロニ 砂糖	コーン ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ パナナ ひじき 人参 グリンピース
5	土		ご飯	マーボーなす スパサラダ オレンジ	菓子 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	油 砂糖 マカロニ マヨネーズ ドーナツ	玉ねぎ 人参 たら きゅうり コーン オレンジ
7	月		うどん	たらとコーンのかきあげ 五目汁 りんご	昆布の混ぜご飯 牛乳	たら 鶏肉 しらす 牛乳	うどん 小麦粉 油 米 ごま	玉ねぎ 人参 コーン 大根 ごぼう ねぎ りんご 昆布
8	火		ご飯	*お誕生会* 照り焼きどんぶり 石狩汁 (以上児:飲むヨーグルト) (未満児:パナナ)	せんべい ビスコ 牛乳	鶏肉 卵 鮭 豆腐 牛乳	米 砂糖 ジャがいも	グリンピース のり 人参 大根 えのき ねぎ
9	水		ご飯	豆腐の中華煮 カレー風味マカロニサラダ オレンジ	クリームパン 牛乳	豆腐 豚肉 ツナ 牛乳	米 マカロニ マヨネーズ クリームパン	白菜 人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ チンゲン菜 きゅうり コーン オレンジ
10	木		ご飯	まつかぜ焼き おかか和え 厚揚げのお汁 パナナ	大学芋 牛乳	鶏肉 おかか 厚揚げ 牛乳	米 ごま 砂糖 さつまい芋 油	生姜 玉ねぎ しいたけ しそ ブロッコリー 大根 人参 わか め ねぎ パナナ
11	金		ご飯	赤魚のみそ焼き れんこんきんぴら 白菜の中華スープ 梨	キャロットケーキ 牛乳	赤魚 豆腐 卵 スキムミルク 牛乳	米 油 ごま 小麦粉 砂糖 バター	人参 れんこん ビーマン しい たけ 白菜 ねぎ ほうれん草 梨
12	土		ご飯	豚肉と小松菜炒め さつま芋サラダ オレンジ (チーズ)	菓子 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 マヨ ネーズ	小松菜 人参 きゅうり コーン オレンジ
14	月		ご飯	たらのフライ ビーマンツナ和え さつま芋のみそ汁 りんご (牛乳)	フルーツヨーグルト和え (せんべい)	たら ツナ 豆腐 ヨーグルト	米 小麦粉 パン粉 油 ごま さつま芋 砂糖 ホイップクリ ーム	ビーマン 人参 ねぎ わかめ りんご パイン缶 みかん缶 もも缶
15	火		ご飯	鶏肉のママレード焼き 大豆のごまサラダ 貝だくさん汁 オレンジ	たご焼きポテト 牛乳	鶏肉 大豆 油揚げ ちりめん じゃこ 牛乳	米 ママレード ごま マヨネーズ マッシュポテ ト 揚げ玉	生姜 ブロッコリー 人参 大根 ごぼう ねぎ オレンジ キャベ ツ
16	水		わかめ ご飯	鮭のタンドリー風 小松菜ごま和え 豚汁 パナナ	クリームワッフル 牛乳	しらす 鮭 豚肉 牛乳	米 マヨネーズ ごま 里芋 ワッフル	にんにく 小松菜 大根 ごぼう 人参 ねぎ パナナ
17	木		うどん	筑前煮 なすのお汁 梨 (ヨーグルト)	おはぎ 牛乳	鶏肉 大豆 油揚げ きな粉 牛乳	うどん 砂糖 米 もち米 ごま	大根 人参 昆布 糸こんに ごぼう れんこん いんげん な す ねぎ わかめ 梨
18	金		ご飯	スペイン風オムレツ きのこバターソテー キャベツスープ グレープフルーツ	ツナマヨロール 牛乳	卵 ベーコン チーズ 豆腐 牛乳	米 ジャがいも バター ス ティックパン	パプリカ ビーマン 玉ねぎ ほう れん草 しめじ しいたけ えのき にんにく キャベツ 人参 コーン グレープフルーツ
19	土		ご飯	豚肉のクチャップ炒め コンソメス ープ オレンジ (チーズ)	菓子 牛乳	豚肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 油 砂糖 ジャがいも パ ムクーヘン	ビーマン パプリカ 玉ねぎ 人 参 えのき オレンジ
21	月			[敬老の日]				
22	火			[秋分の日]				
23	水		ご飯	ウィンナーカレー はるさめサラダ パイン缶 (ヨーグルト)	麺ラスク 牛乳	ウィンナー ツナ 牛乳	米 カレールウ 油 ジャがいも はるさめ 砂糖 鮭 バター	玉ねぎ 人参 グリンピース コーン パイン缶
24	木		ロール パン	ハンバーグ ビーマンツナ和え ミルクスープ オレンジ	切干大根のカミカミご飯	豚肉 豆乳 ベーコン 牛乳	ロールパン パン粉 砂糖 マ ヨネーズ ジャがいも バター 小麦粉 米	玉ねぎ ビーマン 人参 ブロッ コリー コーン オレンジ 切干 大根 昆布 しいたけ
25	金		ご飯	鮭のごま風味焼き なすの肉みそ炒め 里芋ときこのお汁 パナナ	いも天 牛乳	鮭 豚肉 高野豆腐 牛乳	米 ごま 砂糖 里芋 さつま 芋 ホットケーキミックス 油	なす しいたけ えのき 人参 ねぎ パナナ
26	土		ご飯	鶏肉じゃが ほうれん草ナムル フルーツゼリー和え	菓子 牛乳	鶏肉 牛乳	米 ジャがいも 油 砂糖 ごま ゼリー	人参 玉ねぎ いんげん ほう れん草 のり みかん缶 パイ ン缶 もも缶
28	月		ご飯	カレーの生姜焼き 納豆和え ジャがいもと厚揚げのみそ汁 梨	パムクーヘン 牛乳	カレー 納豆 厚揚げ スキムミ ルク 牛乳	米 ジャがいも	生姜 小松菜 人参 のり 玉 ねぎ えのき 梨
29	火		ご飯	チキンのトマトカレー 野菜のツナ和え りんご (牛乳)	ヨーグルト (せんべい)	鶏肉 ツナ ヨーグルト	米 ジャがいも カレールウ ご ま 砂糖	玉ねぎ 人参 なす ブロッ コリー トマト きゅうり わかめ もやし りんご
30	水		うどん	たらのお好み揚げ 白菜汁 オレンジ	五平もち 牛乳	たら 豚肉 豆腐 牛乳	うどん 小麦粉 油 米 もち米 ごま 砂糖	キャベツ 人参 ねぎ 白菜 えのき オレンジ

※ () になっている献立は、以上児さんのみにとなります。
※ 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。
♪マークは宮城の郷土料理です。

9月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	490	15.9~24.6	10.9~16.4	1.5
予定献立栄養量	498	18.9	14.7	1.2
3歳以上児目標	620	20.2~31.0	13.8~20.7	1.8
予定献立栄養量	620	25.6	17.2	1.7



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日の十三夜の際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でも美味しくできます。ベタベタする時は、手鍋等で焦げないように加熱しながら練り、水分を飛ばすと扱いやすくなりますよ。