

9月 献立表

令和4年9月

まゆみの里保育園

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
				体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	木	妻ごはん 豚肉の揚げ煮 ひじきのマヨサラダ キウイ 味噌汁	カルシウムせんべい 牛乳	豚ロース ツナ缶 油揚げ 白 みそ 牛乳	米 おおむぎ(押麦) 片栗粉 大豆油 三温糖 マヨネーズ カルシウムせんべい	しょうが ほしひじき にんじん きゅうり ホールコーン缶 キ ウイフルーツ チンゲンサイ た まねぎ	しょうゆ 料理酒 こ しょう 食塩 かつ お・昆布だし汁
2	金	ビビンバ并 なめたけ和え 中華スープ	ココアケーキ 牛乳	豚もも 卵 竹輪 牛乳	米 三温糖 サラダ油 ごま油 白ごま(炒り) ホットケーキミ ックス	もやし こまつな キャベツ に んじん なめたけ(缶) 乾燥わか め 根深ねぎ	食塩 しょうゆ おろ しにんにく 鶏ガラ スープ素 ココア
3	土	お好み焼き バナナ 中華スープ	カステラ 牛乳	卵 豚ロース かつお節 牛乳	お好み焼き粉 サラダ油 マヨ ネーズ 白ごま(炒り) ごま油 カステラ	キャベツ 根深ねぎ こまつな あおのり バナナ 乾燥わかめ	ソース 食塩 鶏ガ ラスープ素
5	月	ミートソースハゲティ 茹で野菜 牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶	ぶたひき肉 ハルメザンチーズ 卵 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 薄力 粉 マヨネーズ 米	たまねぎ にんじん にんにく カットトマト缶 プロックリー トマ	ナツメグ パセリ粉 こしょう 食塩 トマ トケチャップ コンソメ ゆかり 麦茶
6	火	ごはん さわらの味噌マヨ焼き きゅうりの塩昆布和え ぶどう 味噌汁	さつまいも蒸しパン 牛乳	さわら(冷) 白みそ 卵 牛乳	米 マヨネーズ 三温糖 ホッ トケーキミックス さつまいも 上 白糖 サラダ油	きゅうり にんじん 塩昆布 ぶ どう なす なめこ 根深ねぎ	食塩 かつお・昆布 だし汁
7	水	ごはん チンジャオロース 春雨サラダ 中華スープ	おせんべい 牛乳	豚もも かに風味かまぼこ 卵 牛乳	米 ごま油 片栗粉 サラダ油 三温糖 はるさめ 白ごま(炒 り) ソフトサラダ	しょうが にんじん ビーマン 赤ビーマン たけのこ(水煮) きゅうり トマト 乾燥わかめ	しょうゆ 料理酒 オ イスターソース 鶏 ガラスープ素 酢 だし 食塩
8	木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 豆とチーズのサラダ バナナ 味噌汁	手作りオレンジゼリー 牛乳	若鶏もも ミックスビーンズ フ ロセスチーズ 油揚げ 白みそ ゼラチン 牛乳	米 マーマレードジャム マヨ ネーズ	キャベツ きゅうり バナナ に んじん たまねぎ オレンジ ジュース みかん缶	しょうゆ 料理酒 食 塩 こしょう かつ お・昆布だし汁
9	金	さつまいもごはん さばの塩焼き 切干大根の煮物 豚汁	豆腐ドーナツ 牛乳	油揚げ 竹輪 豚もも 木綿豆 腐 白みそ 絹ごし豆腐 卵 牛乳 さば(冷)	米 さつまいも サラダ油 三温 糖 こんにゃく ホットケーキミ ックス 大豆油	切干大根 にんじん だいこん ごぼう 生しいたけ 根深ねぎ	ごま油 食塩 しょう ゆ みりん かつお だし汁
10	土	焼きうどん ぶどう 牛乳	あんぱん 麦茶	豚もも 魚肉ソーセージ 削り節 牛乳	冷)うどん サラダ油 あんぱん	キャベツ にんじん こまつな ぶどう	めんつゆ
12	月	ハヤシライス プロックリーと卵のサラダ 牛乳	パウンドケーキ 麦茶	豚もも 卵 牛乳	米 サラダ油 マヨネーズ ホッ トケーキミックス 三温糖 無塩 バター	たまねぎ にんじん しめじ プ ロックリー ホールコーン缶	ハヤシルウ 中濃 ソース トマトケ チャップ 食塩 コン ソメ こしょう 麦茶
13	火	ごはん ししゃものから揚げ ジャーマンポテト オレンジ 味噌汁	バームクーヘン 牛乳	ししゃも ベーコン 白みそ 牛 乳	米 片栗粉 大豆油 じゃがいも オリーブ油 厚切りバーム クーヘン	たまねぎ ホールコーン缶 パ セリ(缶) バレンシアオレンジ だいこん こまつな 乾燥わか め	こしょう おろしに んにく 食塩 かつお ・昆布だし汁
14	水	冷やし中華 きゃべつのうめ和え 梨 牛乳	手作りクッキー ぶどうジュース	卵 ロースハム 牛乳	冷)中華めん サラダ油 白ご ま(炒り) 薄力粉 無塩バター 上白糖	きゅうり トマト もやし キャベ ツ 梅びしお 梨 ぶどうジュ ース	冷やし中華のたれ めんつゆ
15	木	ひじきごはん アジの照り焼き さつま芋の甘煮 味噌汁	ビスケット 牛乳	油揚げ 白みそ 牛乳 アジ (冷)	米 サラダ油 三温糖 さつま いも ビスケット	まこんぶ ほしひじき にんじん だいこん 乾燥わかめ 生しい たけ	みりん 食塩 料理 酒 しょうゆ 和風だ し かつお・昆布 だし汁
16	金	豚丼 もやしとめじろのお浸し ぶどう 味噌汁	ポップコーン 牛乳	豚ロース かつお節 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 三温糖 コーングリッツ サ ラダ油 有塩バター	たまねぎ もやし しめじ ぶど う こまつな なす	和風だし 料理酒 みりん しょうゆ かつ お・昆布だし汁
17	土	チキンライス バナナ コンソメスープ	彩りかりんとう 牛乳	鶏もも 牛乳	ごはん 有塩バター	たまねぎ にんじん ビーマン バナナ プロックリー	こしょう 食塩 トマ トケチャップ パセリ 粉 コンソメ
20	火	サラダうどん かぼちゃの煮物 梨	ピザトースト 牛乳	卵 ツナ缶 かつお節 ベーコ ン プロセスチーズ 牛乳	冷)うどん マヨネーズ 三温糖 食パン	きゅうり 乾燥わかめ ホール コーン缶 トマト かぼちゃ(冷) 梨 ビーマン たまねぎ	めんつゆ しょうゆ みりん
21	水	カレーライス きゃべつのりお和え 牛乳	ウエハース(ココア) ヨーグルト	ぶたひき肉 鶏ひき肉 牛乳 竹輪 無糖ヨーグルト	米 じゃがいも サラダ油 いち ごジャム	たまねぎ にんじん キャベツ きざみ海苔	おろししょうが カ レールウ おろしに んにく しょうゆ

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
				体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
22	木	ごはん タラのタルタル焼き ごぼうの炒め煮 味噌汁	大学いも 牛乳	卵 豚もも 木綿豆腐 白みそ 牛乳 タラ(冷)	米 マヨネーズ しらたき ごま 油 三温糖 いりごま さつまい も 大豆油 黒ごま(炒り)	パセリ(缶) たまねぎ ごぼう にんじん ビーマン キャベツ 乾燥わかめ	こしょう 食塩 めん つゆ しょうゆ かつ お・昆布だし汁
24	土	焼きそば バナナ 牛乳	クリームパン 麦茶	豚ロース 牛乳	中華めん(蒸) サラダ油 ごま 油 ミニクリームパン	キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン もやし あおのり パ ナナ	しょうゆ 食塩 こ しょう 焼きそば粉 末ソース 麦茶
26	月	ごはん さばの味噌煮 酢の物 オレンジ すまし汁	麩のラスク 牛乳	さば(冷) 赤みそ 木綿豆腐 牛乳	米 三温糖 焼きふ 有塩パ ター グラニュー糖	しょうが 乾燥わかめ きゅうり トマト みかん缶 バレンシアオ レンジ こまつな だいこん	しょうゆ 料理酒 酢 食塩 かつお・昆布 だし汁
27	火	ごはん ミートローフ マカロニサラダ コンソメスープ	ほりほり小魚 牛乳	ぶたひき肉 鶏ひき肉 卵 プ ロセスチーズ ロースハム ほ りほり小魚 牛乳	米 パン粉 サラダ油 三温糖 マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり プロックリー こまつな	トマトケチャップ ソース こしょう 食 塩 コンソメ
28	水	食パン オーブンオムレツ ポトフ 牛乳 バナナ	わかめおにぎり 麦茶	魚肉ソーセージ プロセステ ーズ 卵 牛乳 スキムミルク ウ インナー	食パン サラダ油 じゃがいも 米	プロックリー 赤ビーマン たま ねぎ にんじん さやいんげん バナナ	食塩 こしょう トマ トケチャップ コンソ め わかめ 酢 麦茶
29	木	ごはん 鶏肉の和風きのこソースかけ スバゲッティナポリタン 味噌汁	英字ビスケット 牛乳	若鶏もも ロースハム 木綿豆 腐 白みそ 牛乳	米 三温糖 スパゲッティ(乾) サラダ油 さつまいも ごま英字 ビスケット	しめじ まいたけ にんじん た まねぎ ビーマン こまつな	食塩 こしょう みり ん 料理酒 しょうゆ トマトケチャップ かつ お・昆布だし汁
30	金	けんちんうどん 切干し大根のツナ和え 梨	マーラカオ 牛乳	鶏もも ツナ缶 牛乳 卵	冷)うどん 糸こんにゃく サラ ダ油 ごま油 三温糖 薄力粉	にんじん ごぼう だいこん 干 しいたけ 根深ねぎ 切干大 根 きゅうり もやし 梨	しょうゆ めんつゆ かつお・昆布だし 汁 食塩 酢

*0歳児のクラスのお子様は午前のおやつにおせんべい、またはビスケット等を食べています。詳しくは連絡帳をご覧ください。

～食育だより～

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。今年の十五夜は9月10日です。お天気が良ければ、お子様とお月見を楽しんでみてください。

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとめらかなになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

お月見団子の作り方

材料(約15個分)
 ・白玉粉・・・100g ・絹ごし豆腐・・・100g
 ☆醤油・・・6g ☆みりん・・・6g ☆砂糖・・・9g
 ・水溶き片栗粉・・・6g

作り方
 ① ボウルに白玉粉と豆腐を入れ、混ぜたら丸いお団子を作ります。
 ② 沸騰したお湯に①を入れ、浮いてきたら3分程中火で茹で、冷水に取ります。
 ③ フライパンに☆の調味料を入れ、中火でひと煮立ちさせます。水溶き片栗粉を加えとろみがついたら火からおろします。
 ④ ②をお皿に盛り付け、③を上からかけたら完成です。

【9月1日はキウイフルーツの日】

9月1日を9(キュー)1(イ)という語呂合わせから「キウイの日」となりました。キウイフルーツを食べて多くの人に健康になってもらいたいとの願いが込められています。名前の由来は、ニュージーランドの国鳥である「キウイ」に似ていることから名づけられました。キウイフルーツに含まれるビタミンCは、果実の中でもトップクラスです。成人のビタミンC摂取量は100mg/日で、ゴールドキウイには可食部100gあたり140mg含まれているので、1個食べると満たすことが出来ます。また、キウイフルーツに含まれるアクチニジン、タンパク質を分解し、消化吸収を助ける働きがあります。ビタミンCもアクチニジンも熱に弱いので、生のまま食べることがおすすめです！

○グリーンキウイ
 バランスの取れた甘みと酸味が特徴で、食物繊維が豊富。

○ゴールドキウイ
 甘みが強いのが特徴で、ビタミンCはグリーンキウイの約2倍含まれています。