

9月 献立表

令和5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 金	ごはん チンジャオロース はるさめサラダ キウイフルーツ わかめスープ	麩のラスク 牛乳	豚もも サラダフレーク 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) 焼き 麩 有塩バター グラ ニュー糖	しょうが にんじん ビー マン 赤ピーマン たけのこ (水煮) きゅうり キウイフ ルーツ キャベツ 乾燥わ かめ 根深ねぎ	オイスターソー ス しょうゆ 鶏ガ ラスープ 素料 理酒 穀物酢 食 塩
2 土	焼きそば バナナ 牛乳	あんぱん 麦茶	豚もも 牛乳	中華めん(蒸) サラダ 油 あんぱん	キャベツ にんじん た まねぎ もやし あおの り バナナ	焼きそば粉末 ソース こしょう 食塩 麦茶
4 月	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル 中華スープ	ココアケーキ 牛乳	木綿豆腐 ふたひき肉 赤みそ ロースハム 卵 牛乳	米 サラダ油 三温糖 片栗粉 ごま油 白ごま (すり) 白ごま(炒り) ホットケーキミックス ピュアココア	干しいたけ 根深ねぎ しょうが もやし こまつ な キャベツ きくらげ (乾) にんじん	コンソメしょう ゆ おろしにん にく 鶏ガラスー プ 素食塩
5 火	ごはん ホキのカレー揚げ ゆかり和え バナナ 味噌汁	バームクーヘン 牛乳	ホキ 油揚げ 白みそ 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 厚切りバームクーヘン	キャベツ にんじん だ いこん バナナ こまつ な たまねぎ	食塩 カレー粉 料理酒 しょうゆ ゆかり かつお・ 昆布だし汁
6 水	サラダうどん だいこんと厚揚げの煮物 梨	わかめおにぎり 牛乳	卵 ツナ缶 厚揚げ 牛 乳	冷)うどん マヨネーズ 三温糖 米	きゅうり 乾燥わかめ ホールコーン缶 トマト だいこん 梨	めんつゆ しょう ゆ みりん 和風 だし
7 木	ごはん ミートローフ みそマヨネーズ和え 味噌汁	ぼりぼり小魚 牛乳	ふたひき肉 鶏ひき肉 卵 プロセスチーズ サ ラダフレーク 白みそ 油揚げ ぼりぼり小魚 牛乳	米 パン粉 サラダ油 三温糖 マヨネーズばり んこ	たまねぎ にんじん キャベツ 乾燥わかめ チンゲンサイ なめこ	ソース 食塩 こ しょう トマトケ チャップ かつ お・昆布だし汁
8 金	麦ごはん さばの味噌煮 こまつなごま和え オレンジ すまし汁	ビスケット 牛乳	さば 赤みそ 木綿豆腐 牛乳	米 おおむぎ(押麦) 三 温糖 黒ごま(すり) ビ スケット	しょうが こまつな キャ ベツ にんじん パレン シアオレンジ 干しい たけ だいこん	料理酒 しょうゆ 食塩 かつお・ 昆布だし汁
9 土	焼きうどん バナナヨーグルト 麦茶	カステラ 牛乳	豚もも 魚肉ソーセージ 削り節 無糖ヨーグルト 牛乳	冷)うどん サラダ油 カ ステラ	キャベツ にんじん こ まつな バナナ	めんつゆ 麦茶
11 月	ハヤシライス わかめサラダ 牛乳	フルーツヨーグルト カミカミ昆布	豚もも 牛乳 無糖ヨー グルト	米 サラダ油 白ごま (炒り) ごま油	たまねぎ にんじん プ ロッコリ 乾燥わかめ はくさい バナナ 黄桃 缶 みかん缶 カミカミ 昆布	トマトケチャップ ハヤシルウ コ ンソメ 食塩 中 濃ソース 味ぼ ん酢
12 火	食パン 鶏のトマト煮 オープンオムレツ コンソメスープ	ぱりんこ ウエハース(ココア) 牛乳	鶏もも 魚肉ソーセージ プロセスチーズ 卵 牛 乳 スキムミルク	食パン じゃがいも サ ラダ油 ぱりんこ ウエ ハース(ココア)	たまねぎ カットマト缶 プロッコリ 赤ピーマ ン ホールコーン缶 キャベツ にんじん	食塩 コンソメ トマトケチャップ おろしにんにく こしょう
13 水	ごはん 鶏肉のからあげ マカロニサラダ バナナ 味噌汁	クッキー ぶどうジュース	若鶏もも ロースハム 木綿豆腐 白みそ 卵	米 片栗粉 薄力粉 サ ラダ油 マカロニ マヨ ネーズ 無塩バター グ ラニュー糖	にんじん きゅうり パ ナ こまつな だいこん ぶどうジュース	しょうゆ おろし しょうが 料理酒 おろしにんにく こしょう 食塩 かつ お・昆布だし汁
14 木	ごはん キャベツのみそ炒め ジャーマンポテト オレンジ 味噌汁	クリームパン 牛乳	豚もも 白みそ ベー ン 木綿豆腐 牛乳	米 サラダ油 三温糖 じゃがいも オリブ油 ミニクリームパン	キャベツ たまねぎ しょ うが ホールコーン缶 パセリ(生) パレンシア オレンジ しめじ こまつ な	料理酒 おろし にんにく しょう ゆ 食塩 こしょう かつお・昆布だ し汁
15 金	ひじきごはん さわらの照り焼き さつまいもの甘煮 味噌汁	ヨーグルトゼリー 牛乳	油揚げ さわら 白みそ 無糖ヨーグルト 牛乳 ゼラチン	米 サラダ油 三温糖 さつまいも グラニュー 糖	まこんぶ 干しいじき にんじん だいこん 乾 燥わかめ 生しいたけ レモン(果汁)	和風だし 食塩 料理酒 しょうゆ みりん かつお・ 昆布だし汁
16 土	チキンライス オレンジ コンソメスープ	マーラーカオ 牛乳	鶏もも 牛乳	米 有塩バター マー ラーカオ	たまねぎ にんじん ビーマン パレンシア オレンジ こまつな	トマトケチャップ コンソメ パセリ 粉 こしょう 食塩
19 火	ごはん 白身魚のフライ もやしとチンゲンサイのお浸し バナナ 味噌汁	ツナサンド 牛乳	タラ(冷) 卵 かつお節 木綿豆腐 白みそ 牛 乳 ツナ缶	米 薄力粉 パン粉 サ ラダ油 食パン マヨ ネーズ	あおのり もやし チン ゲンサイ バナナ たま ねぎ にんじん きゅうり	食塩 中濃ソー ス こしょう しょ うゆ かつお・昆 布だし汁
20 水	けんちんうどん きゃべつのり和え 梨	大学いも 牛乳	鶏もも ちくわ 牛乳	冷)うどん 系こんにやく サラダ油 黒ごま(炒り) 三温糖 さつまいも	にんじん ごぼう だい こん 干しいたけ 根 深ねぎ キャベツ きざ み海苔 梨	かつお・昆布だ し汁 めんつゆ 食塩 しょうゆ みりん

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	
21 木	ごはん 鶏肉の和風たまねぎソースかけ 炒り豆腐 味噌汁	のり英字ビスケット 牛乳	若鶏もも ささみ 木綿 豆腐 卵 白みそ 牛乳	米 三温糖 のり英字ビ スケット	たまねぎ ほうれんそう キャベツ なめこ にん じん	料理酒 こしょう 食塩 しょうゆ みりん 和風だ し かつお・昆布 だし汁
22 金	ごはん タラのタルタル焼き ごぼうの炒め煮 味噌汁	オレンジゼリー 牛乳	タラ 卵 豚もも 油揚げ 白みそ ゼラチン 牛乳	米 マヨネーズ しらたき ごま油 三温糖 白ごま (炒り)	パセリ(生) たまねぎ ごぼう にんじん ビー マン キャベツ 乾燥わ かめ オレンジジュース みかん缶	こしょう 食塩 め んつゆ しょうゆ かつお・昆布だ し汁
25 月	ごはん さわらの漬け焼き こまつなとしめじのベーコン炒め バナナ 味噌汁	レーズン蒸しパン 牛乳	さわら ベーコン 白み そ 卵 牛乳	米 ごま油 ホットケ ーキミックス 三温糖 サ ラダ油	レモン(果汁) こまつな しめじ バナナ なす な めこ 根深ねぎ レー ズン	みりん 塩こうじ しょうゆ おろしに んにく 鶏ガラスー プ 素食塩 かつ お・昆布だし汁
26 火	ツナトマトスパゲッティ 茹で野菜 牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶	ツナ缶 卵 牛乳	スパゲッティ オリーブ 油 サラダ油 有塩パ ター 薄力粉 マヨネ ーズ 米	たまねぎ にんじん 生 しいたけ カットマト缶 プロッコリ	トマトケチャップ 食塩 中濃ソー ス 麦茶 ゆかり
27 水	カレーライス かぼちゃサラダ 牛乳	カルシウムせんべい 麦茶	ぶたひき肉 鶏ひき肉 牛乳 プロセスチーズ	米 じゃがいも サラダ 油 マヨネーズ カルシ ウムせんべい	たまねぎ にんじん か ぼちゃ(冷)	カレールウ お ろしにんにく お ろししょうが 食 塩 こしょう 麦 茶
28 木	さつまいもごはん さばの塩焼き 切干大根の煮物 豚汁	ビスケット 牛乳	さば 油揚げ ちくわ 豚 もも 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 さつまいも ごまし お サラダ油 三温糖 こ んにやく ビスケット	切干大根 にんじん だ いこん ごぼう 生しい たけ 根深ねぎ	ごましお 食塩 しょうゆ みりん かつお・昆布だ し汁
29 金	ごはん 豆腐ハンバーグ 塩昆布和え オレンジ 味噌汁	きなこ揚げパン 牛乳	木綿豆腐 鶏ひき肉 卵 油揚げ 白みそ 牛乳 きなこ	米 パン粉 三温糖 片 栗粉 サラダ油 ロー ルパン	干しいじき にんじん た まねぎ キャベツ 塩昆 布 パレンシアオレンジ こまつな なめこ	料理酒 みりん しょうゆ 食塩 かつお・昆布だ し汁
30 土	チャーハン オレンジ 中華スープ	ぱりんこ ウエハース(ココア) 牛乳	卵 ぶたひき肉 サラダ フレーク 牛乳	米 サラダ油 ごま油 ぱりんこ ウエハース(コ コア)	キャベツ 根深ねぎ パ レンシアオレンジ きくら げ(乾)	鶏ガラスープ 素 食塩 しょうゆ こ しょう オイス ターソース

※0.1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お召し上がりしています。詳しくは連絡帳をご覧ください。

～食育だより～



今年の十五夜は9月29日です。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日です。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。

魚を食べよう！

魚は骨があるなど、肉類より多少調理の手間がかかることから避けられがちですが、子供たちの健康に役立つ栄養素がたくさん含まれています。秋には、さんまや鮭が旬を迎えます。ぜひご家庭で、魚料理をとり入れてみて下さい。

～魚に含まれている栄養素～



- ・たんぱく質
血や筋肉など体の大切な部分を作る栄養素です。良質なたんぱく質を多く含んでいます。
- ・カルシウム
骨や歯を丈夫にします。頭から丸ごと食べられるししゃもなどは、効率よくカルシウムを摂取できます。
- ・DHA(ドコサヘキサエン酸)
魚の脂質に含まれる成分です。脳や神経の機能を向上させる効果があり、記憶力や学習能力を高めてくれます。
- ・EPA(エイコサペンタエン酸)
魚の脂質に含まれる成分です。血中のコレステロールを低下させる働きがあり、動脈効果や心筋梗塞、脳卒中の予防効果があります。
- ・タウリン
コレステロールを低下させる働きがあります。また、視力の回復や維持にも効果があります。

～秋が旬の魚～



- ・さんま
青背魚のなかではDHAとEPAが特に多く、さばの2倍以上です。旬を迎える秋のさんまはおいしく、栄養価も高いです。
- ・さば
DHAとEPAが豊富です。どちらも皮と身の間に多いので、皮つきで食べることをおすすめします。血合いには、鉄、タウリン、ビタミンB群も豊富です。
- ・鮭
赤い身の色はアスタキサンチンによるもので、老化や免疫力の低下、動脈硬化予防などの効果があります。
- ・かつお
春と秋に旬がありますが、秋のかつおは脂がのり、DHAやEPAも豊富です。たんぱく質にうまみ成分が多く、血合いにはナイアシンやビタミンB6が含まれます。