

# 9月給食献立予定表

ほくしんこども園

| 日  | 曜 | 献立名                           | 手作りおやつ     | 血や肉になるもの                                 | エネルギーのもと                            | 体の調子を整えるもの   | 備考        |
|----|---|-------------------------------|------------|--|-------------------------------------|--|-----------|
| 1  | 金 | 筑前煮 味付のりもやしのナムル               |            | 鶏肉 10 厚揚げ 10 竹輪 10 海苔 5                  | こんにやく 10 里芋 10 ごま 1 ごま油 1           | もやし 30 人参 20 椎茸 1 牛蒡 10 蓮根 10 筍 10 いんげん 5 胡瓜 5     | おにぎりの日    |
| 2  | 土 | 五目うどん                         |            | 牛肉 20 あげ 10 卵 25                         | うどん 200                             | 人参 20 青葱 4   |           |
| 4  | 月 | 五目卵焼き チーズ春雨の酢の物               |            | 海老 5 ハム 5 卵 50 豆腐 20 チーズ 10 わかめ 2        | 春雨 5 ごま 1                           | 人参 10 青葱 5 玉葱 10 胡瓜 5                              |           |
| 5  | 火 | 豚肉となすの味噌炒め フライドポテト            |            | 厚揚げ 30 豚肉 20 味噌 10                       | 馬鈴薯 30                              | 人参 15 玉葱 20 なす 30 いんげん 5                           |           |
| 6  | 水 | カラフル焼き 小松菜とわかめのナムル            | クリームソーダゼリー | たら 50 卵 20 わかめ 2 ゼラチン 2                  | マヨネーズ 10 ごま 1 ごま油 1 生クリーム 10        | パプリカ 10 小松菜 30 人参 10 もやし 10                        | 園庭開放      |
| 7  | 木 | 大豆とひじきの炒り煮 じゃこピーマン            |            | 揚げ 5 大豆 10 鶏 10 竹輪 5 ひじき 3               | ごま 1                                | 人参 30 いんげん 5 牛蒡 5 ピーマン 20                          |           |
| 8  | 金 | スコップコロック (かぼちゃ) ほうれん草とひじきのサラダ |            | 合ミンチ 10 ツナ 10 ひじき 5 チーズ 10               | 馬鈴薯 10 パン粉 10 ごま 3                  | 人参 30 南瓜 20 玉葱 20 ほうれん草 30                         |           |
| 9  | 土 | スパゲティ                         |            | 合ミンチ 10                                  | スパゲティ 40 ケチャップ 30                   | 人参 25 玉葱 40 ピーマン 5 マッシュルーム 5                       |           |
| 11 | 月 | 大豆と厚揚げのそぼろ煮 胡瓜とカニカマの酢の物       |            | 厚揚げ 6 大豆 10 わかめ 2 鶏ミンチ 15 カニカマ 5         | 糸こんにやく 20 片栗粉 1                     | 人参 30 いんげん 5 胡瓜 20 牛蒡 5 干椎茸 1 玉葱 20                |           |
| 12 | 火 | カレーの西京焼き 三色お浸し                | ヨーグルト      | 鰹 60 味噌 10 竹輪 5 スキム 10                   | ごま 1                                | 人参 10 もやし 10 ほうれん草 20                              |           |
| 13 | 水 | 浦島ごはん みそ汁                     |            | 豆腐 20 味噌 10 揚げ 2 わかめ 2 竹輪 8 ちりめん 3       | ごま 1                                | 青葱 5 人参 25 玉葱 15 えのき 10                            | お話し会 園庭開放 |
| 14 | 木 | マーボー茄子 竹輪の生姜煮                 | 2色のカルピスゼリー | 竹輪 20 豚ミンチ 10 豆腐 30 竹輪 30 カルピス 50 ゼラチン 2 | 片栗粉 5 ごま 2                          | 人参 20 青葱 5 玉葱 30 干椎茸 0.5 土生姜 4 筍 10 茄子 20          |           |
| 15 | 金 | すき焼き風煮 ゆで卵 海苔の佃煮              |            | 竹輪 5 牛肉 10 海苔 5 焼豆腐 10 卵 30              | 糸こんにやく 5 麩 3                        | 人参 10 白菜 10 玉葱 10 牛蒡 10 干椎茸 1                      | 音楽教室      |
| 16 | 土 | ハヤシライス※ごはんいりません               |            | 牛肉 10                                    | ハヤシルー 20 馬鈴薯 20                     | 人参 20 玉葱 30 マッシュルーム 20                             | おおべのショー   |
| 19 | 火 | 五目豆煮 えのきとわかめの中華風              |            | 竹輪 10 鶏肉 10 厚揚げ 10 大豆 10 わかめ 2           | ごま 1 ごま油 2                          | 人参 15 大根 10 干椎茸 1 牛蒡 10 えのき 10 コーン 2 玉葱 20         |           |
| 20 | 水 | かぼちゃグラタン 牛蒡の金平                |            | チーズ 10 牛乳 40 えび 5 牛 5 ベーコン 10            | ごま 2 バター 3 小麦粉 3 パン粉 3 馬鈴薯 20 南瓜 20 | 牛蒡 30 人参 20 しめじ 10 ブロッコリー 5 玉葱 15 コーン 5            | 園庭開放      |
| 21 | 木 | 赤飯 きのこのっぺい汁                   | メロンパン      | 豆腐 20 揚げ 5 小豆 10                         | もち米 30 里芋 10 板こんにゃく 5 バター 10 小麦粉 30 | 人参 10 玉葱 10 青葱 5 大根 10 生椎茸 5 牛蒡 5                  | 誕生会 身体計測  |
| 22 | 金 | 和風ハンバーグ 人参グラッセ                |            | 合ミンチ 50 卵 10 豆腐 40 ひじき 2                 | ごま 2 パン粉 5 ケチャップ 5                  | 人参 40 キャベツ 15 玉葱 40 ブロッコリー 10                      | 避難訓練      |
| 25 | 月 | 鶏肉の唐揚げ スパゲティ                  |            | 鶏肉 50 合ミンチ 5                             | スパゲティ 40 片栗粉 10 ケチャップ 10            | 人参 10 玉葱 20 土生姜 2 キャベツ 20 ピーマン 5                   | 運動教室      |
| 26 | 火 | 肉じゃが煮 ゆで卵                     | ヨーグルト      | 牛肉 10 卵 30 スキム 10 ちりめん 3 竹輪 10           | 馬鈴薯 35 糸こんにやく 5 ごま 2                | 人参 15 玉葱 35 いんげん 5 ピーマン 20                         |           |
| 27 | 水 | 鯖の味噌煮 切干大根の昆布和え               |            | 鯖 40 味噌 5 昆布 5                           |                                     | 人参 10 土生姜 2 切干大根 5                                 | お話し会 園庭開放 |
| 28 | 木 | チキンライス ポトフ風スープ                |            | 鶏ミンチ 10 ウインナー 5 卵 40                     | コンソメ 5 馬鈴薯 10 ケチャップ 10              | 人参 30 玉葱 40 青葱 5 コーン 5 マッシュルーム 1                   |           |
| 29 | 金 | 八宝菜 コロコロお豆のサラダ                | おはぎ        | エビ 5 豚肉 10 ミックスビーンズ 20 チーズ 5 きなこ 5       | 片栗粉 2 もち米 30 さつまいも 10               | 人参 20 ピーマン 5 玉葱 30 筍 10 チンゲン菜 10 白菜 20 生椎茸 10 生姜 2 |           |
| 30 | 土 | 焼きそば                          |            | 豚肉 10 粉麩 5 竹輪 10                         | 中華そば 150                            | 人参 10 玉葱 10 キャベツ 10 青葱 5 もやし 10                    |           |

※ 日付に○印の日は、ごはんは、いりません。(13日と21日と28日です)  
 1日はおにぎりを作ってラップに包んでお弁当に入れてきてください。  
 16日の土曜日は、ごはんをご持参ください。(うさぎ組は、完全給食のため、ごはんはいりません)

## 生活リズムは 食事で戻そう

まだ暑い日が続く、夏の疲れも出やすい時期。長期のお休みで、生活リズムが乱れている子もいるのではないのでしょうか。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気にスタートしましょう。

**からだON!**  
体温が上がり、体の機能が目覚める。

**朝ごはんスイッチON!**

**あたまON!**  
ごはんに含まれるブドウ糖で脳が目覚める。

**おなかON!**  
腸が刺激され、排便を促す。

## もしものときの食料は?

9月1日は防災の日。この日をきっかけに、ご家庭でも備蓄食料のチェックをしてみたいかがでしよう。非常時、最低3日分の食料備蓄が望ましいとされています。

**用意しておきたい物 (大人1人1日分の目安)**

- 飲料水 3リットル ※乳児がいるご家庭は、調乳用に多めに備蓄。
- ご飯 (アルファ米) 3食分
- 缶詰 2~3缶
- レトルト・インスタント食品 2~3種類
- お菓子 (自分の好きな物でOK) ※必要な年齢の場合は離乳食・ミルクも忘れずに。



### 食欲そそる

### カレー風味のシーフードパエリア

- 材料 (4人分)
- 白飯 520g
  - 玉ねぎ 80g
  - 赤パプリカ 40g
  - ピーマン 20g
  - シーフードミックス 140g
  - コーン 20g
  - カレー粉 1.8g
  - トマトジュース 200g
  - ブイヨン (水300:コンソメ1) 120g
  - 塩・こしょう 適量
  - オリーブオイル 適量

#### つくりかた

- 玉ねぎはみじん切り、パプリカ・ピーマンは短冊に切る。
- オリーブオイルで玉ねぎを炒め、シーフードミックス・カレー粉を入れてさっと火が通るまで炒め、塩・ブイヨン・トマトジュースを加えて温める。
- 白飯に②を加えて混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調える。
- ③を容器に入れ、赤パプリカ・ピーマン・コーンをのせて180℃のオーブンで12分焼く。

※ ホワイトソース・チーズなどをかけて焼くとドリアにも出来ます。

