

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
2	月	鶏肉の唐揚げ スパゲティ 味付のり		鶏肉 50 合ミンチ 5のり 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	おにぎりの日 避難訓練
3	火	筑前煮 もやしのナムル	グラノーラクッキー	鶏肉 10 厚揚げ 10 竹輪 10	こんにゃく 10 里芋 10 ごま 1 ごま油 1 小麦粉 20 グラノーラ 10 バター 5	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	
4	水	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	園庭開放
5	木	大豆とひじきの炒り煮 じゃこピーマン	ヨーグルト	揚げ 5 大豆 10 鶏 10 竹輪 5 ひじき 3 スキム 10	ごま 1	人参 30 いんげん 5 牛蒡 5 ピーマン 20	
6	金	カラフル焼き 小松菜とわかめのナムル		たら 50 卵 20 わかめ 2	マヨネーズ 10 ごま 1 ごま油 1	パプリカ 10 小松菜 30 人参 10 もやし 10	
7	土	ハヤシライス		牛肉 10	ハヤシルウ 20 馬鈴薯 20	人参 20 玉葱 30 マッシュルーム 20	※ごはん いります
9	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	糸こんにゃく 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	
10	火	浦島ごはん みそ汁	かぼちゃあん餅	豆腐 20 味噌 10 揚げ 2 わかめ 2 竹輪 8 ちりめん 3	ごま 1 白玉粉 4 上新粉 12	青葱 5 人参 25 玉葱 15 えのき 10 南瓜 25	
11	水	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	お話会 園庭開放
12	木	肉じゃが煮 ゆで卵	クリームソーダゼリー	牛肉 10 卵 30 スキム 10 ちりめん 3 竹輪 10 ゼラチン 2	馬鈴薯 35 糸こんにゃく 5 ごま 2 生クリーム 10	人参 15 玉葱 35 いんげん 5 ピーマン 20	ハロータイム参観 いきいき子育て教室
13	金	スコップコロケ (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	
14	土	五目うどん		牛肉 20 あげ 10 卵 25	うどん 200	人参 20 青葱 4	
17	火	マーボー茄子 竹輪の生姜煮		竹輪 20 豚ミンチ 10 豆腐 30 竹輪 30	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	
18	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
19	木	鯡のトマかば焼き ピーマンサラダ	ヨーグルト	鯡 50 スキム 50	片栗粉 1 ピーファン 8 ごま油 1	トマト 15 胡瓜 5 人参 8 コーン 6	
20	金	チキンライス ポトフスープ		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	音楽教室
21	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	おおべのショー
24	火	五目卵焼き チーズ えのきとわかめの中華風		海老 5 卵 50 豆腐 20 チーズ 10 わかめ 2	ごま 1 ごま油 1	人参 10 青葱 5 コーン 2 玉葱 10 えのき 20	
25	水	野菜入り豆腐ナゲット 春雨の酢の物	ジャムパン	豆腐 50 ツナ 12 ハム 5 わかめ 3	米粉 7 ケチャップ 2 春雨 5 ごま 1 小麦粉 20 バター 2 ジャム 10	玉葱 20 人参 15 コーン 10 胡瓜 5	お話会
26	木	赤飯 きのこのっぺい汁	ぶどうゼリー	豆腐 20 揚げ 5 小豆 10 ゼラチン 2	もち米 30 里芋 10 板こんにゃく 5 ぶどうジュース 50	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
27	金	カレイの西京焼き 切干大根の昆布和え		鯉 60 味噌 10 卵 3 塩 昆布 2 カニカマ 5	ごま 1 ごま油 1	人参 10 切干大根 5	
28	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	
30	月	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	糸こんにゃく 5 麩 3	人参 10 白菜 10 玉葱 10 牛蒡 10 干椎茸 1	運動教室

※ 日付に○印の日は、ごはんは、いりません。(10日と20日と26日です)
2日はおにぎりを作ってラップに包んでお弁当缶に入れてきてください。
7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)

あと一皿の野菜を

近年、野菜の摂取量の減少が問題になっています。大人が一日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう一皿加えた量に相当します。毎日の食事に、野菜の小鉢を一皿プラスできるといいですね。

貝だくさんのみそ汁やスープもおすすめてです！

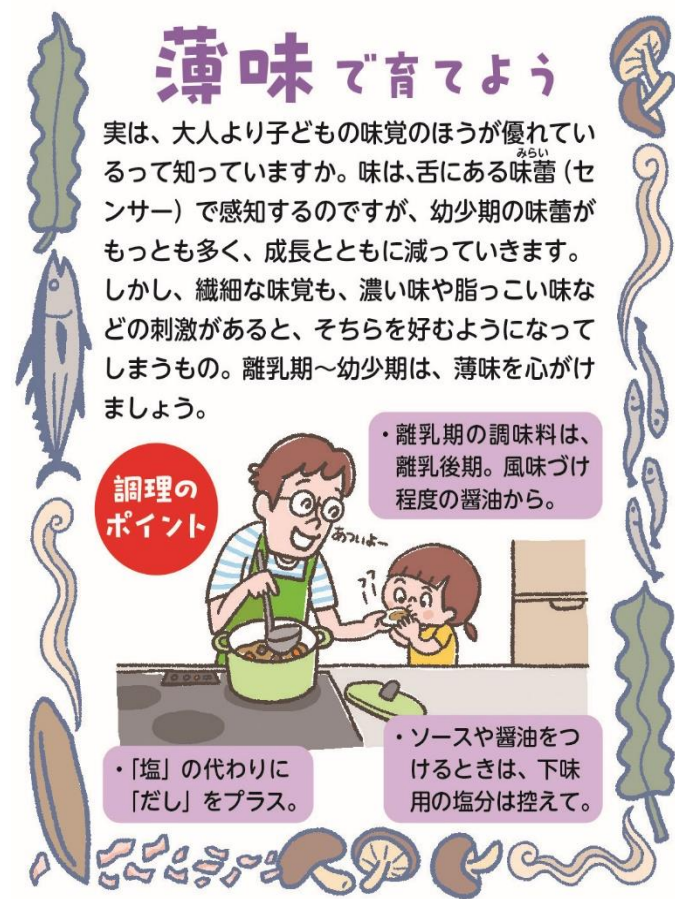


薄味で育てよう

実は、大人より子どもの味覚のほうが優れているって知っていますか。味は、舌にある味蕾(みらい)で感知するのですが、幼少期の味蕾がもっとも多く、成長とともに減っていきます。しかし、繊細な味覚も、濃い味や脂っこい味などの刺激があると、そちらを好むようになってしまうもの。離乳期～幼少期は、薄味を心がけましょう。

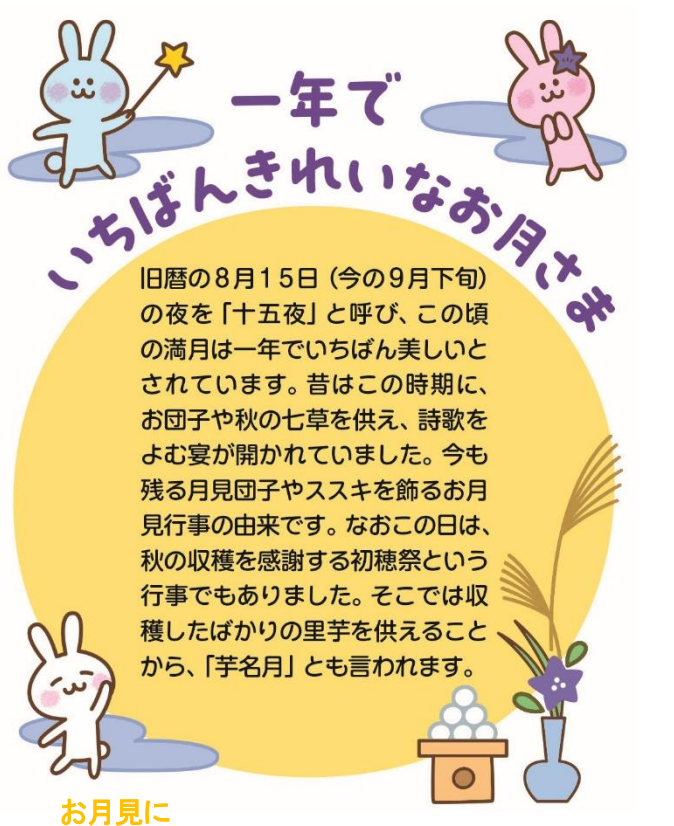
調理のポイント

- ・離乳期の調味料は、離乳後期。風味づけ程度の醤油から。
- ・「塩」の代わりに「だし」をプラス。
- ・ソースや醤油をつけるときは、下味の塩分は控えて。



一年でいちばんきれいなお月見

旧暦の8月15日(今の9月下旬)の夜を「十五夜」と呼び、この頃の満月は一年でいちばん美しいとされています。昔はこの時期に、お団子や秋の七草を供え、詩歌をよむ宴が開かれていました。今も残る月見団子やススキを飾るお月見行事の由来です。なおこの日は、秋の収穫を感謝する初穂祭という行事でもありました。そこでは収穫したばかりの里芋を供えることから、「芋名月」とも言われます。



お月見にかぼちゃあん餅

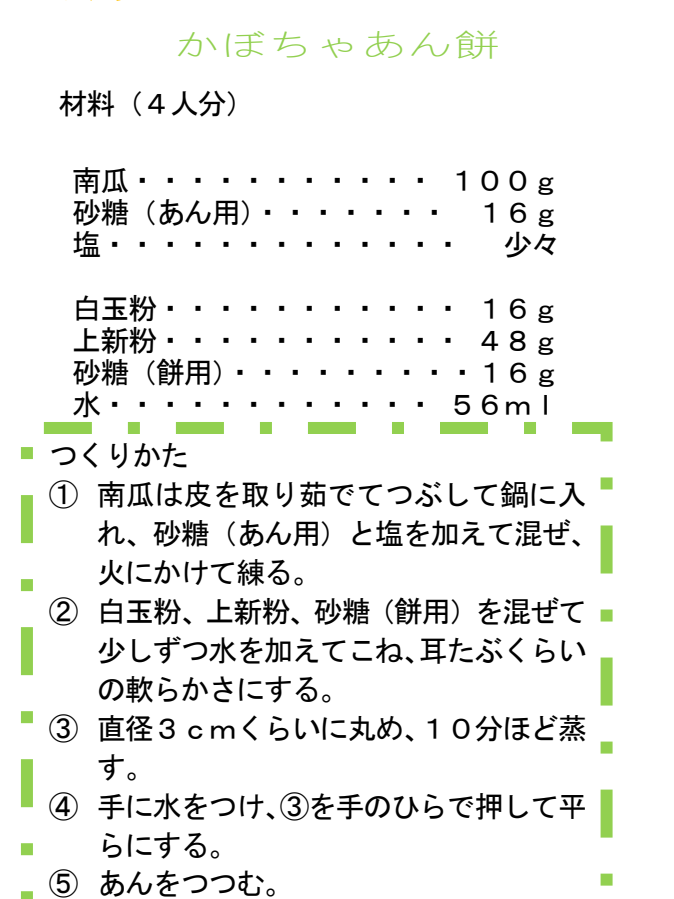
材料(4人分)

南瓜・・・・・・・・・・100g
砂糖(あん用)・・・・・・16g
塩・・・・・・・・・・少々

白玉粉・・・・・・・・・・16g
上新粉・・・・・・・・・・48g
砂糖(餅用)・・・・・・・・・・16g
水・・・・・・・・・・56ml

■ つくりかた

- ① 南瓜は皮を取り茹でてつぶして鍋に入れ、砂糖(あん用)と塩を加えて混ぜ、火にかけて練る。
- ② 白玉粉、上新粉、砂糖(餅用)を混ぜて少しずつ水を加えてこね、耳たぶくらいの軟らかさにする。
- ③ 直径3cmくらいに丸め、10分ほど蒸す。
- ④ 手に水をつけ、③を手のひらで押して平らにする。
- ⑤ あんをつつむ。



【手作りおやつについて】
3日(火) グラノーラクッキー(3・4・5歳児)
クッキー(0・1・2歳児)
・3歳以上児は噛む力を養うために、固さのあるグラノーラクッキー、3歳未満児は噛みやすい型抜きの手作りクッキーを用意します。

10日(火) かぼちゃあん餅(3・4・5歳児)
・「十五夜」のお月見にちなみ、かぼちゃあん餅の手作りおやつです。3歳以上児の子どもに提供します。