

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	火	五目卵焼き チャプチェ 味付のり		海老5 卵50 豆腐20 海苔5 豚肉 15	春雨 15 ごま 2	人参 20 青葱 5 玉葱40 ピーマン 5 椎茸 5	おにぎりの日
2	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	
3	木	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	
4	金	八宝菜 竹輪の生姜煮		エビ 5 豚肉 10 カルピス 10 竹輪 25	片栗粉 2	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	
5	土	スパゲティ		合びきミンチ 10	スパゲティ 40 ケチャップ 30	人参 25 玉ねぎ 40 ピーマン 10 マッシュルーム 30	
7	月	五目豆煮 ポテトサラダ		竹輪 10 鶏肉 10 厚揚げ 10 大豆 10 ハム 5	馬鈴薯 30	人参 15 大根 10 干椎茸 1 牛蒡 10 玉葱 10 胡瓜 5	
8	火	チーズコロッケ ほうれん草とひじきのサ ラダ	クリーム ソーダ ゼリー	牛ミンチ 10 卵 10 ツナ 5 ひじき 2 ゼ ラチン 2 生クリーム 10	小麦粉 10 パン粉 5 マヨネーズ 10	人参 25 玉葱 20 ほうれん草 20	
9	水	マーボー豆腐 ベイクドポテト		竹輪 20 豚ミンチ 10 豆腐 60	片栗粉 5 馬鈴薯 30	人参 20 青葱 5 玉葱 30 干椎茸 0.5 土生姜 4 筍 10	
10	木	コーンカレー もやしのナムル		鶏肉 10	カレールウ 20 小麦粉 5 馬鈴薯 30 ごま 1	人参 20 玉葱 35 コーン 10 もやし 30	
11	金	カレイの西京焼き 切干大根の昆布和え	ヨーグル ト	鰯 60 味噌 10 卵 3 塩 昆布 2 カニカマ 5 スキム 10	ごま 1 ごま油 1	人参 10 切干大根 5	
12	土	パン			パン 100		
14	月	ボークビーンズ マカロニサラダ		豚肉 10 ハム 5 大豆 10	馬鈴薯 40 ケチャップ 15 マカロニ 10 マヨネーズ 10	人参 20 玉葱 20	
15	火	ふわっと食感お魚ハンバー グ 人参グラッセ	おはぎ	魚のすり身 35 卵 5 きな粉 5	ごま 2 もち米 20	玉葱 8 人参 45 コーン 4 小松菜 5	
16	水	高野の卵とじ煮 ウインナー		鶏ミンチ 10 高野 5 ウインナー 5 卵 50	馬鈴薯 20	人参 20 青葱 5 干椎茸 0.5 玉葱 20 海苔 5	
17	木	赤飯 相性汁	ジャム パン	豆腐 20 揚げ 5 わかめ 2 牛乳 10 小豆 10 味噌 10	もち米 30 強力粉 20 バタ ー 3 ジャム 10	人参 10 玉葱 10 青葱 5	
18	金	すき焼き風煮 ゆで卵 海苔の佃煮		竹輪 5 豚肉 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	
19	土	ハヤシライス		豚肉 10 卵 3	ハヤシルウ 20 馬鈴薯 20	人参 20 玉葱 30	※ごはん いります
24	木	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	
25	金	鶏と野菜の洋風あんかけ にんじんシリシリ	油揚げ チップス	鶏肉 20 厚揚げ 20	ごま 3 片栗粉 10 コンソ メ 2	人参 60 キャベツ 20 しめじ 5 小松菜 8 玉葱 15	
26	土	おにぎり			おにぎり 100		
28	月	肉じゃが煮 ゆで卵		豚肉 10 卵 30 竹輪 10	馬鈴薯 30 糸こんにゃく 5	人参 20 玉葱 35	
29	火	チキンライス ポトフスープ	ヨーグル ト	鶏ミンチ 10 ウイン ナー 10 スキム 10	コンソメ 3 馬鈴薯 20 ケチャップ 10	人参 30 玉葱 40 大根 10 コーン 5 マッシュルーム 10 キャベツ 20	
30	水	鯖の味噌煮 お浸し		鯖 40 味噌 5	ごま 3	人参 10 土生姜 2 ほうれん草 30	

※ 日付に○印の日は、ごはんは、いりません。（2日と17日と29日です）
1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。
19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）



生野菜を
食べよう

9月といってもまだまだ残暑は厳しく、夏の疲れも出てくる頃。生野菜サラダで、さっぱりしてみてはいかがでしょうか。夏に野菜を収穫しても、衛生管理上、園では生のまま食べることができません。ぜひご家庭では、生の野菜のおいしさを十分に味わってください。



プチトマトは、丸ごと食べる
とのどに詰まらせる危険が
あるので、4等分くらいに切
り、皮をむいてあげるように
しましょう。



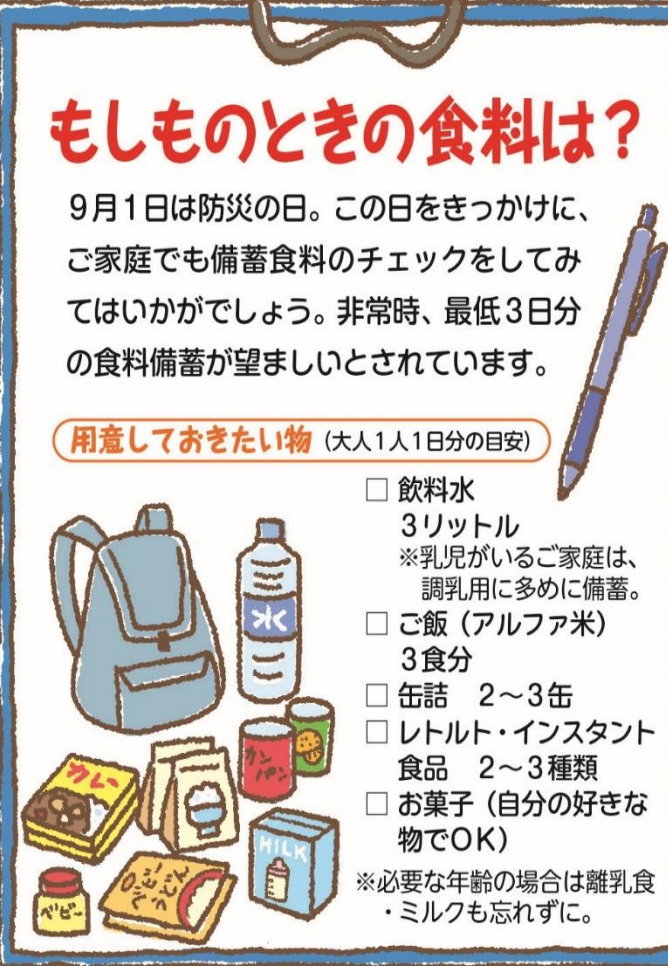
シイタケ

シイの木やミズナラなど、広葉樹にはえるキノコです。乾物として年中親しまれていますが、生の場合、旬は春と秋です。腸をきれいにしてくれる食物繊維、塩分の排出を助けるカリウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが豊富に含まれています。

何が違うの？
干しシイタケ

干しシイタケは、天日で干すことで、ビタミンDが生シイタケの10倍にもなると言われています。また、香りやおいしさが凝縮されるので、よいだしがとれるようになります。





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
てはいかがでしょうか。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。

チャプチェ

材料：1人分
春雨・・・15g
豚肉・・・15g
玉葱・・・30g
人参・・・10g
ピーマン・・・5g
椎茸・・・5g
●醤油・・・小さじ1
●砂糖・・・大さじ1／2
●にんにく・・・小さじ1／5
●いりごま・・・小さじ1
●ごま油・・・小さじ1／2

<作り方>
①春雨を茹で、食べやすい長さに切る。
②玉葱・人参・ピーマン・椎茸を千切りにする。
③●の調味料を入れて炒める。
④①と混ぜ合わせる。