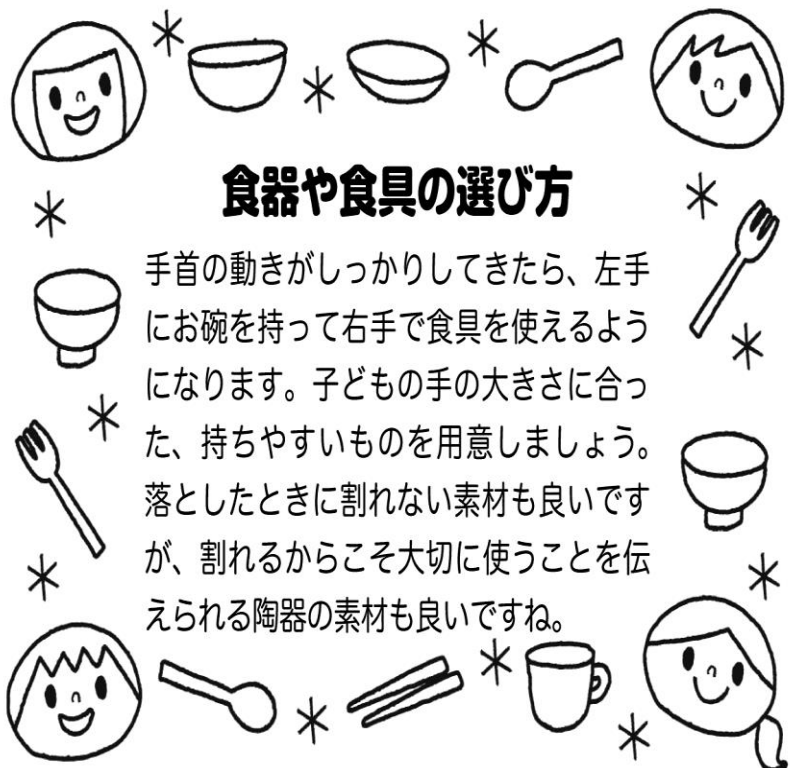


食育だより 9月

平成30年8月27日発行

秋は月が一番きれいに見える季節です。お月見のお供えの代表でもあるさといもをはじめ、これからたくさんの食材が旬を迎えます。おいしく食べて、残暑を乗り切りましょう。

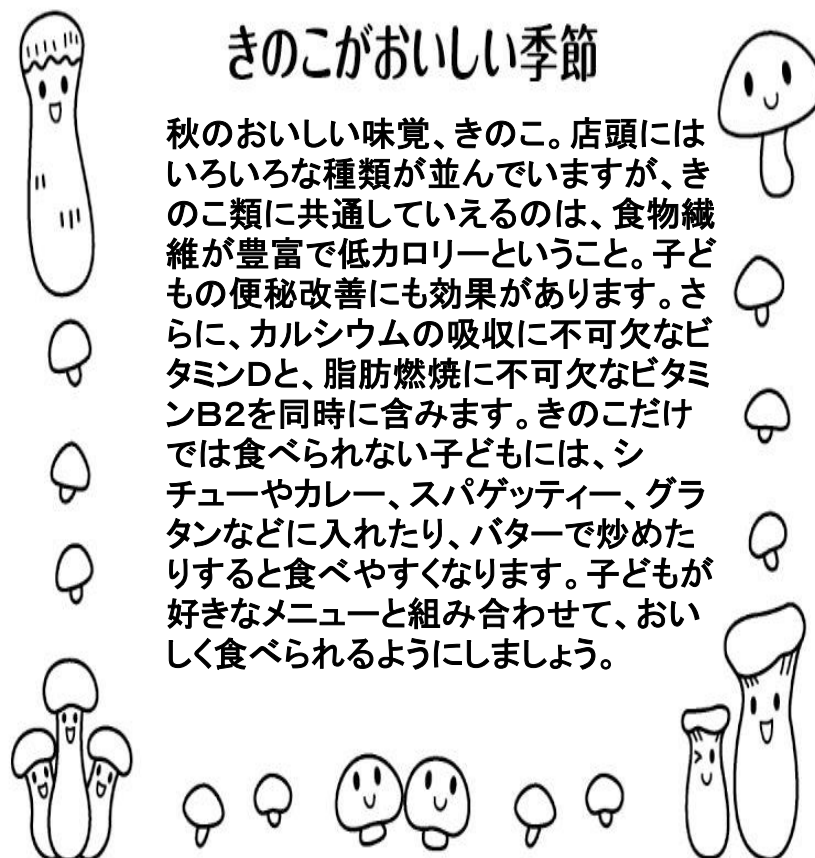


食器や食具の選び方

手首の動きがしっかりしてきたら、左手にお碗を持って右手で食具を使えるようになります。子どもの手の大きさに合った、持ちやすいものを用意しましょう。落としたときに割れない素材も良いですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器の素材も良いですね。

きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通していえるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。



2018年09月

献立表

ははそノ森保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	カレーライス オレンジ	牛乳 バナナ	米、じゃがいも	牛乳、豚肉(肩ロース)	バナナ、たまねぎ、オレンジ、にんじん	麦茶 せんべい
2	日						
3	月	たことズッキーニのトマトソースパスタ オニオンコンソメスープ ブロッコリーときのこのサラダ バナナ	麦茶 ボールドーナツ	スパゲティ、小麦粉、砂糖、オリーブ油、油、グラニュー糖	ベーコン、たこ(ゆで)、卵、牛乳、おから、無塩バター	バナナ、ホールトマト缶詰、ズッキーニ、トマトピューレ、たまねぎ、にんにく	麦茶 ふかし芋
4	火	ご飯 巨峰 青梗菜の味噌汁 かじきの照り焼き 竹輪と白菜のごま酢和え	麦茶 焼きうどん	米、ゆでうどん、砂糖、油、すりごま	かじき、豚肉(もも)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ぶどう、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、にんじん、あおのり	飲むヨーグルト
5	水	焼きそば エリンギのソテー 卵スープ グレープフルーツ 豚焼肉 ソーセージ	麦茶 味噌焼おにぎり	焼きそばめん、米、油、砂糖、ごま(乾)	卵、豚肉(ばら)、白みそ、無塩バター、ウインナーソーセージ	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン、にんじん、エリンギ、コーン(冷凍)、えの	麦茶 ビスケット
6	木	ご飯 梨 茄子の味噌汁 塩バターコーン肉じゃが ほうれん草のおひたし	アップルジュース ニラチヂミ	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、ごま油	豚肉(肩)、豚ひき肉(焼)、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛み)	りんご果汁飲料、なし、たまねぎ、なす、にんじん、もやし、ほうれん草、ねぎ、にら、コーン(冷凍)	麦茶 オレンジゼリー
7	金	照り焼きつくねライスバーガー 白菜のすまし汁 オレンジ 煮卵 根菜サラダ	麦茶 キウイのショートケーキ	米、砂糖、小麦粉、マヨネーズ(全卵型)、ごま油、すりごま、片栗粉	鶏ひき肉、卵、生クリーム、バター、牛乳	れんこん、オレンジ、はくさい、キウイフルーツ、にんじん、みずな、ごぼう、あさつき、レモン果	麦茶 せんべい
8	土	ハヤシライス きゅうりのサラダ	牛乳 プリン	米、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、卵、牛肉(もも)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、コーン缶	麦茶 クッキー
9	日						
10	月	カレーラーメン 数種の豆とレタスのサラダ バナナ	牛乳 ずんだもち	ゆで中華めん、白玉粉、上新粉、フレンチドレッシング、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、豆乳、いんげんまめ(ゆで)、ひよこまめ(ゆで)	バナナ、キャベツ、えだまめ、レタス、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)	麦茶 いちごゼリー
11	火	ご飯 梨 大根と油揚げの味噌汁 ピーマンの肉詰め きんぴらごぼう	麦茶 バナナ蒸しパン	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、ごま	豚ひき肉、豆乳、油揚げ、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	なし、だいこん、ピーマン、バナナ、ごぼう、にんじん、たまねぎ	麦茶 ヨーグルト
12	水	ご飯 ピオーネ 中華風卵スープ えびとブロッコリーのX'O醬炒め 春雨サラダ	豆乳 手作り芋きんづば	米、さつまいも、はるさめ、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま、白玉粉、ごま油	豆乳、えび、卵	ぶどう、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、にんにく、カットわかめ	麦茶 せんべい
13	木	スパゲティトマトソース 桃缶 じゃが芋のポタージュ 鶏肉のローズマリー焼き 人参ドレッシングのグリーンサラダ	麦茶 ミニきつねうどん	ゆでうどん、スパゲティ、じゃがいも、オリーブ油、砂糖、油	鶏肉(もも皮付)焼、牛乳、ツナ油漬缶、油揚げ、バター	たまねぎ、もも缶(白桃)、ブロッコリー、にんじん、ホールトマト缶詰、りんご、こまつな、きゅうり、レ	牛乳
14	金	栗ご飯 卵豆腐のすまし汁 納豆ハンバーグ大根おろし添え さつま芋のレモン煮	麦茶 松の実クロワッサン	米、さつまいも、アーモンド(乾)、粉糖、パン粉、松の実(いり)、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、卵豆腐、挽きわり納豆、牛乳、卵、木綿豆腐、卵(白)	だいこん、くり、刻みこんぶ、干しいたけ、みつば、万能ねぎ、レモン果汁	麦茶 グレープゼリー
15	土	ロールパン クリームシチュー	麦茶 のりたまおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、油	鶏もも肉	にんじん、たまねぎ、いんげん	牛乳 せんべい
16	日						

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	月						
18	火	ご飯 りんご いも煮汁 舞茸の豚肉巻き 小松菜のおひたし	牛乳 ジャムサンド	食パン、米、さといも、砂糖、小麦粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏むね肉、油揚げ	まいたけ、りんご、こまつな、にんじん、もやし、いちごジャム、ねぎ	麦茶 せんべい
19	水	チキンピリヤニ ヨーグルト モロヘイヤスープ キャベツのソテー かぼちゃの揚げまんじゅう	麦茶 しらすと漬け物のおにぎり	米、砂糖、油、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、鶏ひき肉、卵、ベーコン、しらす干	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、モロヘイヤ、にんじん、しめじ、えのきたけ、赤ピーマン、トマト、	麦茶 クッキー
20	木	ジャージャーサラダうどん 竹輪と秋茄子の天ぷら みかんゼリー	麦茶 卵不使用のかぼちゃプリン	ゆでうどん、砂糖、てんぷら粉、油	牛乳、ちくわ、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、卵、ゼラチン	かぼちゃ、なす、トマト、きゅうり、レタス、みかん缶、ねぎ、にんにく、あおのり	牛乳
21	金	ホットドック グレープフルーツ かぼちゃのポタージュ 運根のソテー トマトとクレンソンのサラダ	アップルジュース 手づくりポテトチップのりしお味	ホットドックパン、じゃがいも、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、ウインナーソーセージ	りんご果汁50%飲料、れんこん、かぼちゃ、トマト、クレンソのみずがらし、レモン果汁、あおのり、	麦茶 ビスケット
22	土	味噌やさいラーメン オレンジ	麦茶 フレンチトースト シロップ&ホイップ クリーム付	ゆで中華めん、食パン、砂糖、メープルシロップ、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、生クリーム、米みそ(甘みそ)、無塩バター	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ	麦茶 クラッカー
23	日						
24	月						
25	火	カレーライス チョレギサラダ フルーツサラダ	麦茶 プリン・ラ・モード	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、ホイップクリーム(植物性脂)	レタス、バナナ、たまねぎ、みかん缶、パイン缶、にんじん、トマト、きゅうり、みずな、さくらんぼ缶	麦茶 せんべい
26	水	台湾プレートランチ: 鶏肉飯 バイン缶 三明治(台湾サンドイッチ) 青菜の炒め物	麦茶 ピザトースト	食パン、米、ごま油、砂糖	鶏むね肉、油揚げ、魚肉ソーセージ、ハム、無塩バター、とろける	パイン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳
27	木	豆とひじきのおにぎり 豚汁 ピーチゼリー じゃことワケギの卵焼き 茄子としその即席漬	麦茶 さつま芋のはちみつバター(以上児)	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、はちみつ(以上児)、ごま油	卵、ゆで大豆、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干	なす、もも果汁、たまねぎ、万能ねぎ、にんじん、ねぎ、ひじき、しそ	麦茶 クラッカー
28	金	パンケーキ ミネストローネスープ ベーコンエッグ ブロッコリーとペペリーアのサラダ	麦茶 秋の混ぜご飯おにぎり	米、砂糖、じゃがいも、オリーブ油、スパゲティ、油、ホットケーキ粉	卵、牛乳、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、鶏もも肉、油揚げ	ブロッコリー、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、リーフレタス、たまねぎ、ブルーベリージャム、	飲むヨーグルト
29	土	五目チャーハン 春雨スープ	スティックパン 牛乳	米、コッペパン、はるさめ、油、ごま油、ごま	牛乳(ジャージャー種)、卵、しらす干し	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	いちごゼリー 麦茶
30	日						
				エネルギー 545 kcal		鉄 2.1 mg	
		1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		たんぱく質 17.8 g		カルシウム 185 mg	
				脂質 16.1 g		ビタミンC 32 mg	
				塩分 1.8 g		食物繊維 4 g	