

# 食育だより9月

令和3年 8月 30日発行

秋は月がきれいに見える季節ですね。お月見の代表と言えるさといもをはじめ、これからたくさんのお月見を迎えます。旬の食材をおいしく食べて、残りの夏も元気に乗り越えましょう！



## お月見

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標となっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。たんごや里いもなど月に見立てた丸いものと、葉先のとんがり邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えします。ご家庭でも丸いものを食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。



## 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るのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子供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B<sub>2</sub>を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子供には、シチューやカレー、スパゲティ、グラタンなどに入れたり、バターでいためたりと組み合わせ、おいしく食べられるようにしましょう。



2021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	水	カレーライス もやしのごまサラダ 煮卵 飲むヨーグルト	麦茶 フライドポテト	米、油、砂糖、フライドポテト、すりごま、じゃがいも、ごま	卵、豚肉、ハム	もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり	麦茶 マンナ
2	木	野菜たっぷりゆず塩ラーメン 水餃子 フルーツゼリー	麦茶 ひじきおにぎり	油、片栗粉、米、砂糖、ゆで中華めん、ごま油、ぎょうざの皮	油揚げ、豚肉、鶏肉	ゆず、もやし、ひじき、パイン缶、ねぎ、にんにく、にんじん、にら、たまねぎ、しょうが、こまつな、キャベツ	麦茶 クッキー
3	金	ご飯 わかめとしめじの味噌汁 サバのカレー竜田揚げ かぼちゃのサラダ	麦茶 アイスクリーム	油、片栗粉、米、マヨネーズ	淡色みそ、さば	干しぶどう、レモン汁、にんにく、たまねぎ、しょうが、しめじ、きゅうり、かぼちゃ、わかめ	麦茶 せんべい
4	土	そばろ三色温めん 水菜と豆腐のサラダ	麦茶 スティックパン	コッペパン、油、片栗粉、砂糖、そうめん、ごまドレッシング	卵、豆腐、牛肉	みずな、ねぎ、にんじん	麦茶 卵ボーロ
5	日						
6	月	ロールパン コーンポタージュ ハーブチキンカツ(野菜ソース) オレンジヨーグルト	麦茶 たこ焼き	ロールパン、油、小麦粉、砂糖、パン粉	卵、チーズ、豆腐、鶏肉、牛乳、ヨーグルト、たこ、かつお節	トマト缶、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン、クリームコーン缶、キャベツ、オレンジ、あおのり	麦茶 塩むすび
7	火	ご飯 かきたまスープ 焼き肉 きのこのソテー	リンゴジュース マーラーカオ	米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、マカロニ、ホットケーキ粉	卵、豚肉、ウインナー、牛乳	りんご飲料、干しぶどう、赤ピーマン、黒きくらげ、ほうれんそう、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、しめじ、しいたけ、エリンギ	麦茶 卵ボーロ
8	水	チャーハン 桃缶 ワカメともやしのスープ 焼売 きゅうりと油揚げの和え物	麦茶 手作り野菜チップス	油、片栗粉、米、砂糖、しゅうまいの皮、さつまいも、ごま油、ごま	卵、油揚げ、豚ひき肉、なると	れんこん、もやし、もも缶、ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、しょうが、きゅうり、かぼちゃ、わかめ	麦茶 ふかし芋
9	木	シーフードパスタ コンソメスープ 大根サラダ ジャガイモのチーズソースガレット	麦茶 焼きおにぎり	和風ドレッシング、米、砂糖、スパゲティ、じゃがいも、オリーブ油	みそ、牛乳、ほたて貝柱、チーズ、えび、ウインナー、いか	マッシュルーム缶、トマト缶、にんにく、にんじん、たまねぎ、だいこん、コーン、きゅうり、キャベツ	麦茶 せんべい
10	金	ご飯 かぼちゃの味噌汁 ポークジンジャー ごぼうのサラダ	麦茶 アイスボックスクッキー	米、油、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、すりごま、ごま、グラニュー糖	卵、バター、豚肉、みそ	万能ねぎ、れんこん、にんじん、トマト、たまねぎ、しょうが、ごぼう、コーン、キャベツ、キウイフルーツ、かぼちゃ	飲むヨーグルト
11	土	ハヤシライス 野菜サラダ	麦茶 プリン	油、米、砂糖、フレンチドレッシング	牛乳、牛肉	トマト缶、にんじん、たまねぎ、コーン	麦茶 マンナ
12	日						
13	月	ご飯 小松菜の味噌汁 カレーの煮付け 棒棒鶏風サラダ	麦茶 手作りせんべい	米、砂糖、すりごま、ごま油	油揚げ、みそ、豆腐、鶏肉、かれい	レタス、トマト、しょうが、こまつな、きゅうり、あおのり	麦茶 クッキー
14	火	かぼちゃ入りほうとう風うどん えび天 さつま揚げとチンゲン菜のさつと煮	麦茶 たぬきおにぎり	油、米、砂糖、ゆでうどん、てんぷら粉	豚肉、みそ、えび、さつま揚げ	ねぎ、にんじん、なす、チンゲンサイ、だいこん、しめじ、かぼちゃ	麦茶 せんべい
15	水	タコライス お麩のスープ にんじんしりしり ひとろゼリー	バナナアップジュース ちんすこう	油、米、焼ふ、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	豚肉、鶏肉、チーズ、ツナ缶、ウインナー	バナナアップ飲料、万能ねぎ、レタス、にんじん、トマト、たまねぎ、えだまめ	麦茶 卵ボーロ
16	木	照り焼きチキンサンド ブロッコリーのポタージュ シーザーサラダ バナナ	麦茶 納豆巻き	米、油、食パン、砂糖、マヨネーズ、フレンチドレッシング、フランスパン	納豆、チーズ、豆腐、鶏肉、牛乳、ベーコン	バナナ、焼きのり、レタス、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり	麦茶 マンナ

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	金	ミニオンのキーマカレー ポトフ 野菜スティック オレンジ	麦茶 モンブランケーキ	米、小麦粉、砂糖、ゆでくり、マヨネーズ、じゃがいも、さつまいも	卵、バター、豚肉、みそ、生クリーム、鶏肉、牛乳、チーズ、ウイン	のり、ピーマン、にんにく、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ、オレンジ	麦茶 せんべい
18	土	親子丼 なすの味噌汁	牛乳 コーンフレーク	米、砂糖	牛乳、卵、淡色みそ、鶏もも肉	なす、たまねぎ、かぼちゃ	麦茶 クッキー
19	日						
20	月						
21	火	ご飯 豆腐となめこの味噌汁 アジの南蛮漬け 切干大根とツナのサラダ	麦茶 かぼちゃのプリン	米、油、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、ごま油	卵、みそ、豆腐、牛乳、ツナ缶、あじ	切干だいこん、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、にんじん、なめこ缶、たまねぎ、きゅうり、かぼ	麦茶 マンナ
22	水	ご飯 もやしの味噌汁 ハンバーグ和風きのこソース さつまいものサラダ	麦茶 ガーリックトースト	米、油、片栗粉、食パン、マヨネーズ、フレンチドレッシング、パン粉、さつまいも、オリーブ油	卵、油揚げ、バター、豚肉、豆腐、みそ、牛乳、牛肉、大豆	もやし、まいたけ、にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、キャベツ、えのき	麦茶 ヨーグルト
23	木						
24	金	キンパ風混ぜ込みご飯 コーンのかきたまスープ ミニチーズ春巻き 白菜ときゅうりの塩昆布和え	麦茶 じゃがバター	じゃがいも、油、片栗粉、米、春巻きの皮、ごま油、ごま	バター、卵、牛肉、とろけるチーズ	のり、塩こんぶ、はくさい、ねぎ、にんじん、だいこん、コーン、クリームコーン缶、きゅうり、キャベ	麦茶 クッキー
25	土	スパゲティナポリタン グリーンサラダ	麦茶 ホットケーキ	油、砂糖、ホットケーキ粉、フレンチドレッシング、スパゲティ	卵、牛乳、ウインナー	ピーマン、にんにく、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり	麦茶 せんべい
26	日						
27	月	ニコニコオムライス ポパイスープ きゅうりとカニカマの春雨サラダ	麦茶 じゃこチーズトースト	米、油、食パン、マヨネーズ、はるさめ、ごま	卵、バター、鶏肉、牛乳、ベーコン、チーズ、しらす干し、かに	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、なし、たまねぎ、しめじ、コーン、きゅうり	麦茶 卵ボーロ
28	火	きのこの炊き込みご飯 長ネギとわかめの味噌汁 ポークチーズピカタ さといもの煮っころがし	麦茶 黒蜜きなこアイス	米、小麦粉、砂糖、黒蜜、さといも	卵、油揚げ、豆腐、チーズ、豚肉、みそ、きな粉	ねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、カットわかめ、エリンギ、いんげん	麦茶 マンナ
29	水	ご飯 あおさの味噌汁 鶏肉と卵のさっぱり煮 オーロラサラダ	オレンジジュース 焼きそば	米、焼きそばめん、油、砂糖、マヨネーズ	卵、豚肉、淡色みそ、鶏肉	オレンジ飲料、レタス、りんご、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、キャベツ、カリフラワー、えのき、あおのり	飲むヨーグルト
30	木	キャベツたっぷりホットドック ミネストローネ チキンナゲット パイン缶	麦茶 チーズおなかおにぎり	油、米、小麦粉、マヨネーズ、マカロニ、コッペパン	卵、紅花いんげん、豆腐、鶏肉、大豆、チーズ、かつお節、ウインナー	トマト缶、パイン缶、にんにく、にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ	麦茶 クッキー
				エネルギー	590 kcal	鉄	2.2 mg
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)				たんぱく質	22.3 g	カルシウム	284 mg
				脂質	15.9 g	ビタミンC	26 mg
				塩分	1.5 g	食物繊維	3.3 g