

食育だより 9月

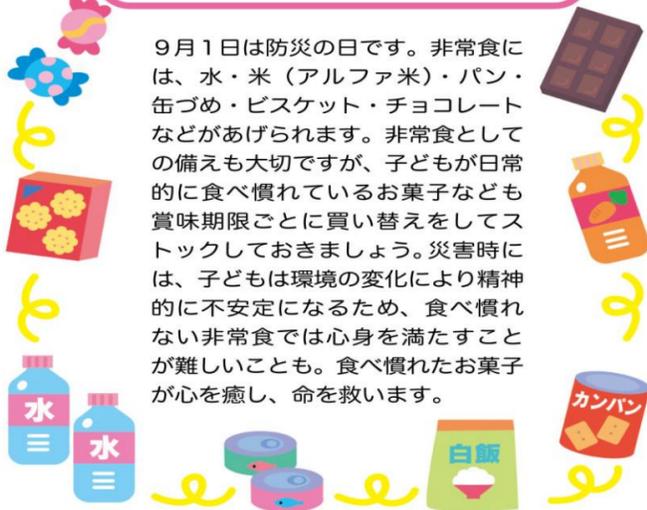
令和4年8月31日発行

日が落ちるのもずいぶん早くなり、秋の訪れを感じる季節となりました。食欲の秋に栄養をいっぱいって丈夫なからだづくりに役立てていきましょう。



非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

2022年9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	木	ごはん ほうれん草のみそ汁 赤魚の煮つけ 新キャベツのコールスロー	牛乳 シュガートースト	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、マーガリン、フレンチドレッシング、グラニュー糖	油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しょうが、コーン(冷凍)、きゅうり、キャベツ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しょうが、コーン(冷凍)、きゅうり、キャベツ	麦茶 マンナ
2	金	ごはん オニオンスープ 焼肉	BBQ みかんフルーチェ	片栗粉、米、ごま油、ごま	卵、豚肉(肩)、牛乳	みかん缶、ピーマン、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、カットわかめ、エリンギ	麦茶 せんべい
3	土	カレーライス バナナ	麦茶 キャラメルソース ホットケーキ	米、じゃがいも、油、砂糖、ホットケーキ粉	豚肉(肩ロース)、卵、生クリーム、牛乳、バター	たまねぎ、にんじん、バナナ	麦茶 卵ボーロ
4	日						
5	月	ごはん わかめと豆腐のみそ汁 鶏むね肉と秋野菜の甘酢あん マカロニサラダ	麦茶 かぼちゃプリン	油、片栗粉、米、砂糖、マヨネーズ、マカロニ	米みそ(淡色辛みそ)、絹ごし豆腐、鶏むね肉、牛乳、ホイップクリーム、ツナ水煮缶、セラーチン	干しいたけ、れんこん、ねぎ、にんじん、なす、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、カットわかめ、いんげん	麦茶 クッキー
6	火	食パン かぼちゃのスープ 豚の生姜焼き グリーンサラダ	麦茶 焼きおにぎり	和風ドレッシング、油、米、食パン、砂糖	豚肉(肩ロース)、牛乳	レタス、ブロッコリー、にんじん、トマト、たまねぎ、しょうが、コーン(冷凍)、きゅうり、かぼちゃ	麦茶 ヨーグルト
7	水	タコライス もずくのスープ にんじんしりしり 粉ふきいも(磯風味)	オレンジジュース サーターアングァー	油、米、小麦粉、砂糖、ホットケーキ粉、じゃがいも、ごま油、ごま	卵、豚ひき肉、牛乳、牛ひき肉、とろけるチーズ、ツナ水煮缶	レタス、もずく、パイン缶、ねぎ、にんにく、にんじん、トマト、たまねぎ、オレンジ濃縮果汁、えのきたけ、あおのり	麦茶 せんべい
8	木	ごはん 中華風かきたまスープ チンジャオロース パンサンスー	麦茶 フルーツサンド	片栗粉、米、食パン、砂糖、はるさめ、すりごま、ごま油、ごま	卵、豚肉(肩ロース)、ホイップクリーム、ハム	万能ねぎ、赤ピーマン、黒きりげ、黄ピーマン、みかん缶、ピーマン、パイン缶、にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、しょうが、コーン(冷凍)、きゅうり	麦茶 卵ボーロ
9	金	月見うどん さつま芋の天ぷら ナスの天ぷら	麦茶 イチゴのアイスクリーム	油、ゆでうどん、てんぷら粉、さつまいも	卵、かまぼこ、アイスクリーム	ねぎ、にんじん、なす、だいこん、カットわかめ、いちご	麦茶 ゼリー
10	土	鶏肉の照り焼き丼 なめこのみそ汁	牛乳 チーズトースト	米、食パン、砂糖、マヨネーズ	米みそ(淡色辛みそ)、絹ごし豆腐、鶏もも肉、牛乳、とろけるチーズ	なめこ、たまねぎ、キャベツ	麦茶 クッキー
11	日						
12	月	ごはん 豚汁 ピンクサーモンのみぞれ和え ほうれん草のお浸し	麦茶 フライドポテト	油、米、板こんにゃく、小麦粉、砂糖、フライドポテト、ごま油	豚肉(ばら)、淡色みそ、さけ、かつお節	万能ねぎ、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、えのきたけ	麦茶 マンナ
13	火	☆コストカ料理☆ アロス・コン・ボージュ(チキンピラフ) ポソール(豚肉ととうもろこしのスープ) ピカディージャデ・パバ(じゃがいも炒め物)	麦茶 シャインマスカットのケーキ	油、米、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング、じゃがいも	卵、無塩バター、豚肉(肩)、豚ひき肉、鶏もも肉、牛乳、ホイップクリーム	赤ピーマン、黄ピーマン、レタス、リーフレタス、ホールトマト缶詰、ぶどう、ピーマン、にんにく、にんじん、たまねぎ、セロリ、コーン(冷凍)、きゅうり	麦茶 卵ボーロ
14	水	チーズホットドック ポトフ シーザーサラダ	麦茶 きつねおにぎり	油、米、砂糖、マヨネーズ、ホットドックパン、フレンチドレッシング、フランスパン、じゃがいも、ごま	油揚げ、粉チーズ、鶏もも肉、ベーコン、とろけるチーズ、ウインナーソーセージ	にんじん、トマト、たまねぎ、コスレタス、きゅうり、キャベツ	牛乳
15	木	ちゃんぽん麺 唐揚げの甘辛ソース フルーツポンチ	麦茶 じゃがバター	油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ゆで中華めん、じゃがいも、ごま	無塩バター、豚肉(ばら)、豆腐、鶏もも肉、さつまいも、えび	もやし、みかん缶、にんじん、しょうが、コーン(冷凍)、キャベツ	麦茶 せんべい
16	金	ハヤシライス 青梗菜のスープ ひとくちナゲット ヨーグルト	麦茶 パンケーキ ホイップソース	油、片栗粉、米、砂糖、マヨネーズ、ホットケーキ粉	卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳、牛肉(肩ロース)、ヨーグルト(無糖)、ホイップクリーム	マッシュルーム缶、ホールトマト缶詰、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン(冷凍)	麦茶 クッキー

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	土	ナポリタン ゆで卵とブロッコリーのサラダ	麦茶 ピーチゼリー	砂糖、マヨネーズ、スパゲティ	粉チーズ、牛乳、ゆで卵、ウインナーソーセージ	もも果汁30%飲料、ピーマン、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)	麦茶 せんべい
18	日						
19	月						
20	火	茄子とベーコンのトマトソースパスタ コンソメスープ オニオンフライ ロシアサラダ	麦茶 ミニアメリカンドック	油、片栗粉、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、ホットケーキ粉、スパゲティ、じゃがいも、オリーブ油	卵、魚肉ソーセージ、牛乳、ゆで卵、ベーコン、ハム	ホールトマト缶詰、にんじん、なす、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	麦茶 マンナ
21	水	ジャンバラヤジャークチキン添え 千切りキャベツのスープ コブサラダ	牛乳 キャラットケーキ	米、砂糖、マヨネーズ、ホットケーキ粉、オリーブ油	卵、紅花いんげん、鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト(無糖)、ゆで卵、ベーコン、バター、ウインナーソーセージ	赤ピーマン、ピーマン、にんじん、トマト、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、キャベツ、アボガド	麦茶 ゼリー
22	木	ロールパン チキンソテーBBQソース パスタグラタンホワイトソース ガーデンサラダ	麦茶 たこ焼き	油、小麦粉、砂糖、ロールパン、フレンチドレッシング、パン粉、スパゲティ、オリーブ油	粉チーズ、豆腐、鶏もも肉、牛乳、とろけるチーズ、たこ(ゆで)、かつお節	赤ピーマン、黄ピーマン、レタス、リーフレタス、マッシュルーム缶、ほうれんそう、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、キャベツ、あおのり	麦茶 卵ボーロ
23	金						
24	土	塩焼きそば 野菜スープ	麦茶 おおかおにぎり	油、米、焼きそばめん、ごま油	豚肉(肩)、かつお節	もやし、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、キャベツ	麦茶 マンナ
25	日						
26	月	栗ごはん きのこたっぷりみそ汁 さんまの塩焼き 里芋の煮っころがし	麦茶 テータースティック	油、片栗粉、米、砂糖、黒ごま、じゃがいも、さといも(冷凍)、ごま油、くり	淡色みそ、さんま	万能ねぎ、にんじん、なめこ、しめじ、こんぶ(だし用)、えのきたけ、いんげん	麦茶 クッキー
27	火	きのこ豚肉のカレーライス ワカメスープ 梨	麦茶 焼きいも	油、米、さつまいも、ごま	豚ひき肉	マッシュルーム缶、まいたけ、ねぎ、にんにく、にんじん、なし、たまねぎ、しめじ、カットわかめ	飲むヨーグルト
28	水	サンドウィッチ(ハムチーズ・手作りリンゴ) じゃが芋ニョッキのトマトソース えびのカクテルサラダ	麦茶 ヨーグルトムース	米粉、食パン、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも、オリーブ油	粉チーズ、生クリーム、ヨーグルト(無糖)、ハム、セラーチン、スライスチーズ、えび	レモン果汁、レタス、りんご、ホールトマト缶詰、にんじん、トマト、たまねぎ、きゅうり	麦茶 マンナ
29	木	しめじとニンジンポロネーゼ ジュリエンスープ エビとブロッコリーのソテー りんご	麦茶 チョコバナナパフェ	油、片栗粉、砂糖、ホットケーキ粉、スパゲティ、オリーブ油	卵、豚ひき肉、牛乳、牛ひき肉、ホイップクリーム、えび	赤ピーマン、りんご、まいたけ、ホールトマト缶詰、バナナ、にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ	麦茶 卵ボーロ
30	金	五目チャーハン わかめとねぎのスープ 海鮮オイスター炒め パイン缶	野菜ジュース スティックパン	油、片栗粉、米、ごま油、ごま、コッペパン	卵、豚肉(ロース)、パイン缶、にんじん、しいたけ、カットわかめ	野菜ジュース、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、パイン缶、ねぎ、にんじん、しいたけ、カットわかめ	麦茶 せんべい
		1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	579 kcal 26.1 g 17.2 g 1.8 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.3 mg 261 mg 21 mg 3.4 g