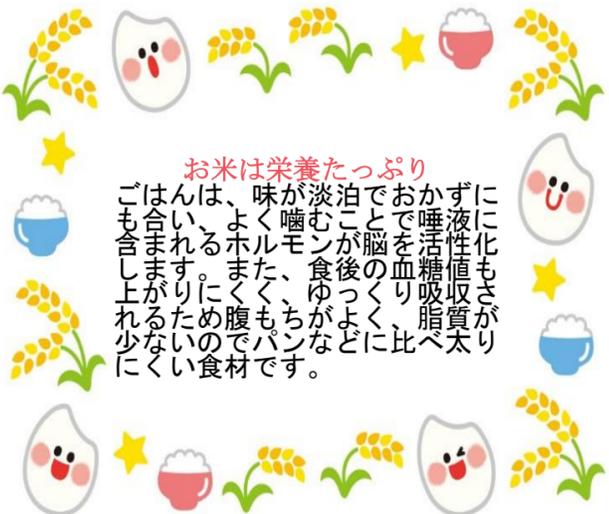


食育だより 9月

令和5年8月31日発行



暑かった夏も過ぎ秋がきました。食欲の秋になり、おいしい旬の食べ物が多く出てきます。食事や体調管理に気をつけて、元気に過ごしましょう。



お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でも含まれる塩分、よく噛むこと、含まれるホルモンが、また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、少ないのでパンなどに比べて太りにくい食材です。

お月見を楽しむ

月見の由来
旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、すすきを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方
上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷目で冷やし、あおいで「てり」を出す。



2023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	金	ご飯 卵スープ 豚焼肉 ソーセージ ピーマンのソテー エリンギのソテー	麦茶 マーブル蒸しパン	米、油、砂糖、ホット ケーキ粉、ごま	卵、豚肉、牛 乳、ウイン ナーソーセー ジ	たまねぎ、カットわかめ、赤 ピーマン、黄ピーマン、 ピーマン、にんじん、しめ じ、エリンギ	麦茶 せんべい		
2	土	カレーライス キャベツのスープ	牛乳 バナナ	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、にんじん、 たまねぎ、キャベ ツ、コーン	麦茶 クッキー		
3	日								
4	月	ベーコン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 にんじんだーナツ	スパゲティ、ホット ケーキ粉、砂糖、オ リーブ油、油	ベーコン、牛 乳、卵	たまねぎ、バナナ、トマト 缶、ズッキーニ、にんじん、 ブロッコリー、しめじ、にん じんに、レモン汁、水菜、舞 茸	麦茶 ふかし芋		
5	火	ご飯 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、 ちくわ、米み そ、かつお節	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	麦茶 ヨーグルト		
6	水	ご飯 茄子の味噌汁 肉じゃが ほうれん草のソテー 梨	アップルジュース ニラチヂミ	米、片栗粉、小麦 粉、ごま油、砂糖、し らたき、じゃがいも	豚ひき肉、と ろけるチー ズ、淡色み そ、豚肉	りんごジュース、なし、な す、たまねぎ、ほうれんそ う、ねぎ、にら、にんじん、 コーン、いんげん	麦茶 ビスケット		
7	木	ご飯 キャベツのみそ汁 タントリーチキン レタスとパプリカのサラダ	麦茶 たこ焼き	米、小麦粉、砂糖、フ レンチドレッシング、 じゃがいも、オリーブ 油	卵、油揚げ、 淡色みそ、鶏 肉、ヨーグル ト、たこ	赤ピーマン、黄ピーマン、 レタス、ねぎ、にんじん、た まねぎ、きゅうり、キャベ ツ、えのきたけ、あおのり	麦茶 オレンジゼリー		
8	金	ロールパン ピーフンチュー 2色ゼリー	麦茶 焼きおにぎり	米、ロールパン、じゃ がいも、ごま油、ごま	無塩バター、 牛肉	にんじん、たまねぎ	麦茶 せんべい		
9	土	焼きそば 卵と玉ねぎのスープ	麦茶 プリン	油、焼きそばめん、 砂糖	卵、豚肉、牛 乳	ピーマン、にんじ ん、たまねぎ、キャ ベツ	麦茶 ビスケット		
10	日								
11	月	味噌やさいラーメン お花しゅうまい	牛乳 バナナ	ゆで中華めん、油、 片栗粉、しゅうまいの 皮、ごま油	牛乳、豚ひき 肉、赤みそ	キャベツ、たまね ぎ、にんじん、コー ン、もやし、バナナ、 グリーンピース	麦茶 卵ボーロ		
12	火	月うさぎカレー ワカメのスープ シーザーサラダ	麦茶 キウイの ショートケーキ	小麦粉、砂糖、油、マヨ ネーズ、フレンチドレッシ ング、フランスパン、じゃがいも	卵、ホイップクリー ム、バター、牛乳、 粉チーズ、豚肉、 ゆで卵、ベーコン	キウイ、焼きのり、レタス、 リーフレタス、にんじん、ト マト、たまねぎ、コーン、 きゅうり、キウイフルーツ、 わかめ	麦茶 ヨーグルト		
13	水	ご飯 中華風卵スープ えびとブロッコリーのオイマヨ炒め 春雨サラダ	麦茶 大学芋	米、はるさめ、マヨネーズ、 ごま油、砂糖、片栗粉、ご ま、油、黒ごま、さつまいも	えび、卵、ハ ム	たまねぎ、ブロッコ リー、きゅうり、にん じん、にんにく、チン ゲンサイ	麦茶 せんべい		
14	木	ほうれん草とツナのクリームパスタ 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 桃缶	麦茶 みかんヨーグルト	スパゲティ、オリーブ 油、砂糖	鶏肉、ツナ油 漬缶、無塩バ ター、粉チー ズ、牛乳、ヨー グルト	もも缶、ブロッコリー、にん じん、ほうれん草、たまね ぎ、きゅうり、レタス、レモ ン汁、にんにく、みかん缶、 しめじ、サニーレタス	麦茶 ビスケット		
15	金	ご飯 コンソメスープ デミグラスハンバーグ マッシュポテト ブロッコリー	麦茶 手作りクッキー	米、小麦粉、砂糖、 パン粉、じゃがいも	卵、無塩バ ター、豚ひき 肉、豆乳、牛 乳、牛ひき肉	にんじん、とうがん、 たまねぎ、キャベツ	麦茶 グレーゼリー		
16	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、牛 乳	にんじん、たまね ぎ、いんげん	麦茶 せんべい		
17	日								
18	月								
19	火	ご飯 いも煮汁 舞茸の豚肉巻き 小松菜のおひたし	麦茶 フランクフルト	米、さといも、砂糖、 片栗粉、ごま油	豚肉、フランク フルト、鶏肉、 油揚げ、木綿 豆腐	まいたけ、こまつな、にんじ ん、もやし、ねぎ、だいこ ん、ごぼう	麦茶 せんべい		
20	水	チキンピリヤニ チンゲン菜のスープ かひちやとひき肉の甘辛炒め キャベツのソテー	麦茶 ジャムサンド	米、食パン、油、片栗 粉、砂糖	鶏肉、豚肉、 ヨーグルト	たまねぎ、かひちや、キャ ベツ、にんじん、チンゲン サイ、しめじ、いちごジャ ム、赤ピーマン、トマト缶、 にんにく、しょうが、コーン	麦茶 クッキー		
21	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 しらすと漬け物 のおにぎり	ゆでうどん、米、てん ぷら粉、砂糖、油、片 栗粉	ちくわ、豚ひき 肉、赤みそ、 しらす干し	なす、みかん缶、トマト、 きゅうり、レタス、ねぎ、たく あん、にんにく、あおのり	麦茶 ヨーグルト		
22	金	ホットドック かぼちゃのポタージュ トマトときゅうりのサラダ	グレープジュース ポテトフライ	ホットドッグパン、油、 砂糖、フレンチドレッ シング	牛乳、ウイン ナーソーセー ジ、豆乳、とろ けるチーズ	ぶどうジュース、かひちや、 トマト、あおのり、にんじ ん、たまねぎ、サニーレタ ス、コーン、きゅうり、キャベ ツ	麦茶 ビスケット		
23	土								
24	日								
25	月	五目あんかけ焼きそば 中華スープ メロンゼリー	麦茶 プリン・ラ・モード	片栗粉、焼きそばめ ん、ごま油	牛乳、ホイッ プクリーム、 卵、豚肉、え び、うずら卵	さくらんぼ缶、黒きくらげ、 干しいたけ、みつば、み かん缶、はくさい、にんじ ん、たけのこ	麦茶 卵ボーロ		
26	火	カレーライス チョレギサラダ フルーツサラダ	麦茶 フレンチトースト ホイップクリーム付	米、食パン、じゃがい も、砂糖、油、ごま 油、マヨネーズ	牛乳、ヨーグ ルト、卵、豚 肉、バター、 生クリーム、ホ イップクリーム	レタス、バナナ、たまねぎ、 みかん缶、パイン缶、にん じん、きゅうり、みずな、の り、サニーレタス	麦茶 せんべい		
27	水	台湾プレートランチ 鶏肉飯(ジローハン) ネギと卵のスープ 青菜の炒め物 バイン缶	麦茶 グレーゼリー	米、ごま油、砂糖、片 栗粉	鶏肉、生揚 げ、卵	バイン缶、チンゲン サイ、ねぎ、にんに く、しょうが、ぶどう ジュース、しめじ	麦茶 クッキー		
28	木	豆とひじきの炊き込みご飯 春雨スープ 豚肉のしょうが焼き	リンゴジュース 星食べよ☆	米、砂糖、ごま油、 油、はるさめ、ごま	ゆで大豆、豚 肉	りんごジュース、ひじ き、干しいたけ、た まねぎ、こまつな	麦茶 オレンジゼリー		
29	金	パンケーキ コーンスープ 玉ねぎとときのこベーコンのオムレツ ブロッコリーサラダ ベリーヨーグルト	麦茶 秋の混ぜご飯 おにぎり	米、砂糖、オリーブ 油、マヨネーズ、ホッ トケーキ粉、フレンチ ドレッシング	卵、牛乳、 ヨーグルト、 ベーコン、油 揚げ、パ ター、粉チー	ブロッコリー、いちごジャ ム、舞茸、にんじん、たま ねぎ、しめじ、コーン、ク リームコーン缶、きゅうり、 エリンギ	麦茶 ビスケット		
30	土	五目チャーハン 春雨スープ	牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、 砂糖、はるさめ、ごま 油	牛乳、卵、ホ イップクリー ム、ウインナ ーソーセージ	干しいたけ、ピー マン、ねぎ、にんじ ん、コーン	麦茶 せんべい		
				エネルギー		554 kcal	鉄		2.1 mg
1か月の平均栄養量		たんぱく質		26.4 g		カルシウム		200 mg	
(幼児・おやつ含む)		脂質		14.3 g		ビタミンC		21 mg	
		塩分		1.4 g		食物繊維		3 g	