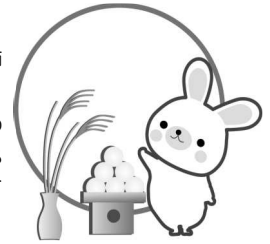


9月の献立表

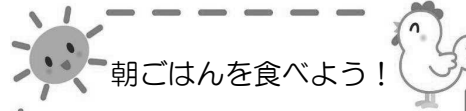
日付	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			
		朝おやつ 3時おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの
1・15(土)	チャーハン 油淋鶏 中華サラダ 中華スープ オレンジ 梅干	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	牛乳、鶏もも肉	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油、じゃがいも	バナナ、オレンジ、たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、トマト、赤ピーマン、干しいたけ、しょうが、うめ干し・調味漬
3(月)	白いご飯 かじきのBBQソース焼き マカロニソテー 味噌汁 りんご 梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳、かしじ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	米、小麦粉、マカロニ、黒砂糖、油、砂糖	りんご、たまねぎ、しめじ、にんじん、ほうれんそう、サラダ菜、万能ねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ、うめ干し・調味漬
4・18(火)	ツナときのこのスパゲティ 香味チキン スープ 梨 梅干	牛乳 にんじん 麦茶 しらすおにぎり	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、しらす干し	スパゲティ、米、さつまいも、油、ごま油、バター	なし、ねぎ、たまねぎ、まいたけ、しめじ、こまつな、にんじん、だいこん、キャベツ、ピーマン、サラダ菜、にんにく、うめ干し・調味漬
5・19(水)	しゃげご飯 揚げだし豆腐 野菜あんかけ マッシュかぼちゃ 味噌汁 オレンジ 梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 ジャムサンド	牛乳、木綿豆腐、さけ、米みそ(淡色辛みそ)	米、食パン、片栗粉、マヨネーズ、油、マーガリン、さつまいも、ジャム	オレンジ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、こまつな、なす、きゅうり、いんげん、うめ干し・調味漬
6・20(木)	キーマカレー 土佐煮 ヨーグルトサラダ スープ 梅干	牛乳 かぼちゃ 麦茶 <6日>五平餅 <20日>みたらし菓子(以上児) みたらしもち(未満児)	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	米、カレーウ、ホワイトルウ、もち米、さといも、油、砂糖、すりごま <20日> 白玉粉(以上児) じゃがいも、片栗粉(未満児)	にんじん、たまねぎ、だいこん、えのきだけ、りんご、もも缶、万かん缶、パイナップル、たけのこ、万能ねぎ、いんげん、グリーンピース、かぼちゃ、うめ干し・調味漬
7・21(金)	丸パン チキンのトマトチーズ焼き フレンチサラダ ポトフ 梨 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 マカロニきなこ	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、きな粉、とろけるチーズ	丸パン、マカロニ、砂糖、油、マーガリン	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、黄ピーマン、きゅうり、ポルトマト缶詰、ブロッコリー、サラダ菜、カリフラワー、トマトピューレ、にんにく、うめ干し・調味漬
8・22(土)	白いご飯 ミートボール ミモザ風サラダ スープ オレンジ 梅干	牛乳 じゃがいも 牛乳 ホットケーキ	牛乳、豚ひき肉、卵、鶏ひき肉	米、ホットケーキ粉、さつまいも、油、メーフルシロップ、砂糖、片栗粉、じゃがいも	オレンジ、レタス、たまねぎ、にんじん、きゅうり、サラダ菜、うめ干し・調味漬
10(月)	白いご飯 かに玉あんかけ ごまドレサラダ 味噌汁 りんご 梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 ココアクッキー	牛乳、卵、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、バター、すりごま	りんご、もやし、ねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのきだけ、かぼちゃ、うめ干し・調味漬
11・25(火)	五目あんかけラーメン チャプチェ 梨 梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 りんごケーキ	牛乳、豚もも肉、鶏もも肉	干し中華めん、小麦粉、砂糖、はるさめ、油、ごま油、片栗粉、バター、さつまいも	なし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りんご、ピーマン、しいたけ、にんにく、うめ干し・調味漬
12・26(水)	白いご飯 鮭の竜田揚げ セサミトースト 味噌汁 オレンジ 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 セサミトースト	牛乳、たら、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	米、食パン、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、マーガリン、ごま油、すりごま	オレンジ、たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、サラダ菜、いんげん、しょうが、うめ干し・調味漬
13・27(木)	炊き込みご飯 ジャーチャン豆腐 きゅうりの梅あえ 味噌汁 りんご	牛乳 かぼちゃ 麦茶 にゅうめん	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、豚もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	米、干し豆腐、さつまいも、ごま油、砂糖、片栗粉	りんご、にんじん、きゅうり、たまねぎ、もやし、にら、ほうれんそう、いんげん、ごぼう、干しいたけ、にんにく、しょうが、かぼちゃ、うめ干し・調味漬
14・28(金)	食パン 鮭のタンドリー焼き きのこソテー スープ 梨 梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳、さけ、豆乳、ヨーグルト、絹ごし豆腐	食パン、小麦粉、さつまいも、油、砂糖、粉糖、マヨネーズ	なし、たまねぎ、にんじん、もやし、まいたけ、エリンギ、えのきだけ、サラダ菜、グリーンピース、にんにく、うめ干し・調味漬
29(土)	鶏肉の照り焼き丼 中華サラダ 中華スープ オレンジ 梅干	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	牛乳、鶏もも肉	米、砂糖、ごま油、油、じゃがいも	バナナ、オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、レタス、干しいたけ、しょうが、うめ干し・調味漬

*材料購入の都合により、献立が変更する場合があります。



厳しい暑さを乗り越え、少しずつ秋の訪れを感じられる季節になりました。9月は、サンマなどのお魚、きのこや果物など秋の味覚が美味しくなる季節です。まさに食欲の秋ですね！

食べ物がおいしくなる季節で食欲も増す時期ですが、夏の疲れが現れ始め体調を崩しやすい時期でもあります。旬の食材を取り入れた食事で、子ども達の食欲を刺激して、疲れに負けないように沢山食べて元気に過ごしていききたいですね。



朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは1日の生活のスタートです！朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温が低くなっています。朝ごはんを食べることで、体温が上がって脳にもエネルギーが届くため、身体が目覚めるスイッチが入ります。忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、おにぎりや前日作ったスープや味噌汁。食パンに牛乳やバナナなど、手軽に食べられるもので良いので、朝ごはんを抜かないことが大切です。特に子ども達は1日の活動に多くのエネルギーが必要です。エネルギーが不足することで頭が働かず、ぼーっとしたりイライラしたりすることもあります。元気に1日を過ごすためにも、朝ごはんは欠かせません！



《今月の食育》

- ・9月9日(金) さくら組さんでバイキング給食を行います。
- ・9月21日(金) さくら組さんで稲刈りを行う予定です。

9月20日(木)にお月見献立を実施します。

☆ポトフ☆

◎材料(4人分)◎

ウインナー	4本
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
かぼちゃ	50g
ブロッコリー	20g
カリフラワー	20g
食塩	小さじ1/2
コンソメ	小さじ1

◎作り方◎

- ①ウインナー・ブロッコリー・カリフラワーは食べやすい大きさに切る。
- ②玉ねぎはスライス、にんじんとかぼちゃはサイコロ状に切る。
- ③鍋にお湯を沸かし、食材を茹でる。
- ④柔らかくになったら食塩・コンソメで味を付ける。

かぼちゃは昔から風邪予防に良いとされ、栄養の宝庫とも言われています。特に、かぼちゃの皮には、実の部分よりも多くのビタミンが含まれているため、かぼちゃを食べる際は、皮をむかずに一緒に料理して食べるのがオススメです。

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
幼児	555	20.6	15.7	193	2.2
乳児	548	20.5	16.8	291	1.9