

9 月 の 献 立 表

	献立名	朝おやつ 3時おやつ	材料名(昼食・3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 (火)	キーマカレー 梅干 アセドアンサラダ ヨーグルトのデザート お麩の清汁	牛乳 にんじん 牛乳 スイートポテト	さつまいも、米、マヨネーズ、砂糖、メープルシロップ、焼酎、油、無塩バター、カレールウ、ホワイトルウ	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、パイン缶、もも缶、みかん缶、りんご、グリーンピース
2 ・ 16 (水)	白いご飯 オレンジ チキンカツ 梅干 キャベツの塩昆布和え なめこの味噌汁	牛乳 さつまいも 牛乳 みたらしまカロニ	米、マカロニ、砂糖、パン粉、小麦粉、片栗粉、油、さつまいも	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、だいこん、ねぎ、もやし、にんじん、なめこ、塩こんぶ、レタス
3 ・ 17 (木)	えびのトマトクリームスパゲッティ 梅干 鶏ときのこのパタボン炒め コーンのスープ 梨	牛乳 かぼちゃ 麦茶 切干大根の混ぜごはん	スパゲティー、米、小麦粉、砂糖、油、バター	鶏もも肉、豆腐、えび(むき身)、油揚げ、牛乳	なし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、まいたけ、ほうれんそう、しめじ、エリンギ、マッシュルーム缶、コーン缶、えのきたけ、いんげん、トマトビュレ、万能ねぎ、切り干しだいこん、かぼちゃ
4 ・ 18 (金)	ロールパン オレンジ 鮭グラタン 梅干 コールスローサラダ さつまいものスープ	牛乳 にんじん 牛乳 きな粉おはぎ	ロールパン、米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、きな粉	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶
5 ・ 19 (土)	レタスチャーハン オレンジ 揚げ餃子 梅干 彩りサラダ もやしの清汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	米、ぎょうざの皮、砂糖、ごま油、油、すりごま、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	バナナ、オレンジ、赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、きゅうり、レタス、もやし、チンゲンサイ、にんじん、にら、しょうが
7 (月)	白いご飯 梨 さばのカレー焼き 梅干 肉じゃが えのきの味噌汁	牛乳 さつまいも 牛乳 パンプティング	米、食パン、じゃがいも、砂糖、小麦粉、しらたき、油、さつまいも、無塩バター	牛乳、さば、豚肉(もも)、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	なし、たまねぎ、トマト、えのきたけ、にんじん、しめじ、いんげん
8 ・ 29 (火)	野菜たっぷり醤油ラーメン 豆腐チャンプル オレンジ 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 かぼちゃようかん	生中華めん、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ベーコン、豚肉(もも)、豆乳	かぼちゃ、オレンジ、キャベツ、にんじん、ベーコン、豚肉(もも)、万能ねぎ、粉かんでん
9 ・ 23 (水)	回鍋肉丼 梅干 ココロ中華和え 春雨スープ 梨	牛乳 さつまいも 牛乳 チキンナゲット	米、片栗粉、はるさめ、砂糖、油、ごま油、さつまいも	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ	なし、にんじん、トマト、だいこん、コーン缶、キャベツ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、ねぎ
10 ・ 24 (木)	白いご飯 オレンジ さんまのかば焼き 梅干 ささみのごまサラダ 大根の味噌汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 オープンポテト	じゃがいも、米、砂糖、小麦粉、油、ごま油、すりごま	牛乳、さんま、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、だいこん、にんじん、もやし、きゅうり、万能ねぎ、サラダ菜、かぼちゃ
11 ・ 25 (金)	ロールパン オレンジ チキンソテー カレーソース 梅干 グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳 にんじん 麦茶 ねぎそばろごはん	ロールパン、米、ごま油、ごま	鶏もも肉、豆腐、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	オレンジ、レタス、もやし、ほうれんそう、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、きょうな、エリンギ、にんじん、万能ねぎ、にんにく、サラダ菜、しょうが
12 ・ 26 (土)	白いご飯 オレンジ しいたけの照りつくね 梅干 中華風卵炒め じゃがいもの味噌汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、メープルシロップ、油、片栗粉、ごま油、小麦粉	牛乳、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、トマト、しいたけ、えのきたけ、万能ねぎ
14 ・ 28 (月)	親子丼 梅干 鱈のねぎ味噌焼き チンゲンサイの清汁 梨	牛乳 さつまいも 牛乳 黒豆の和風パウンドケーキ	米、小麦粉、グラニュー糖、粉糖、砂糖、さつまいも、すりごま、無塩バター	牛乳、たら、卵、鶏もも肉、黒豆(乾)、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	なし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、ねぎ、いんげん
15 (火)	お月見カレー 梅干 アセドアンサラダ お麩の清汁 巨峰	牛乳 にんじん 牛乳 スイートポテト(未満児) かぼちゃ白玉(以上児)	さつまいも、米、マヨネーズ、砂糖、メープルシロップ、焼酎、油、白玉粉、無塩バター、カレールウ、ホワイトルウ	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、きな粉、あずき(ゆで)	ぶどう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、りんご、グリーンピース、かぼちゃ
30 (水)	白いご飯 オレンジ チキンのBBQソース 梅干 キャベツの塩昆布和え なめこの味噌汁	牛乳 さつまいも 牛乳 みたらしまカロニ	米、マカロニ、砂糖、片栗粉、さつまいも	牛乳、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、だいこん、ねぎ、もやし、にんじん、なめこ、塩こんぶ、にんにく

*食材購入の都合により、献立が変更になる場合があります。



まだまだ残暑の厳しい日が続いていますが、少しずつ秋の足音が聞こえてくるようになりました。夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくりと休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、元気に遊べるといいですね。



スプーンとおはし

子どもはそれぞれの段階を経て成長します。手づかみ食べから始まり、スプーン・フォーク、箸を少しずつ使えるようにしましょう。食事を楽しむ気持ちと本人のやる気を大切に、進めていきましょう。



手づかみをたくさん繰り返し、食べ物を口に運ぶ動作が上手になります。



はじめの頃はスプーンを握るだけなのでしばらくはこの持ち方で食べています。



スプーンに慣れ、上手になってきたら「こう持ってみようね」と声をかけて、時々この持ち方に変えてみます。※この頃に無理に箸を持たせると握り箸のままになってしまいがちです。



普通の遊びでも3本の指で物をつまめるようになってきたら、鉛筆持ちを促してみます。



二本のお箸のうち、上の箸の持ち形がそのままスプーンの持ち方になります

※保育士・看護師・栄養士で話し合いにより、当園ではこのやり方で進めております。

しいたけの照りつくね

<材料(大人4人分)>

- ・椎茸 12個
- ・小麦粉(薄力粉) 適量
- ・豚ひき肉 400g
- ・玉ねぎ(みじん切り) 1/2個
- ・えのき(みじん切り) 1/4袋
- ・塩 少々

照り焼きのたれ(醤油…大さじ2、砂糖…大さじ2、みりん…大さじ2、酒…大さじ4)

<作り方>

- ① 椎茸は軸を外し、軸はみじん切りにしておく。
- ② 豚肉をボウルに入れ塩を加え粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、玉ねぎ・えのき・①の椎茸の軸を加えて混ぜ合わせ12等分にして丸める。
- ③ ①の椎茸の傘の裏側に茶こしなどで小麦粉を振っておく。
- ④ ③に丸めた②のたねを詰めて形を整える。
- ⑤ 両面に小麦粉を薄く振っておく。
- ⑥ 油を熱したフライパンに⑤をひき肉を詰めた面を下にして入れ、弱火でじっくり焼く。
- ⑦ ひき肉に火が通ったら返し、傘の面も焼く。
- ⑧ 照り焼きのたれを全体に絡める。

※椎茸は成長期の子供の骨を強くします。

椎茸に含まれるビタミンDには、骨や歯を丈夫にしてくれる働きとともにカルシウムの吸収率を高める効果も持っています。牛乳などの乳製品と一緒に摂取することで一層吸収率が高まります。椎茸の香り成分には免疫力を高め、ウイルスからの抵抗力を高める働きがあります。

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	550	22.2	14.8	191	2.3
乳児	485	18.7	12.8	191	1.9

～おしらせ～

今月いっぱいまで、給食に梅干しがつきます。サンプルケースの写真の展示も今月までです。