

9月の献立表



<旬の食材>
さつまいも、椎茸、しめじ、えのき
菜、半ひも、蓮、さといも



2024年
練馬二葉保育園

日	曜日	1~2歳 午前おやつ	昼食	ざいりょう			午後おやつ	ざいりょう	乳児 栄養価	幼児 栄養価	
				赤心臓・肉になる 魚類・肉類・豆類・乳 類・卵類	緑心臓のたの調子を整え る 野菜類・果類・くだもの 類	黄心臓や体温となる 穀類・油脂類・砂糖 類・いも類					その他
2	防災の日	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	中華丼 厚揚げの中華風炒め かきたま汁 梨	豚肉 エビ 厚揚げ ツナ ナルト 鶏卵	人参 たまねぎ もやし チンゲン菜 大根 万能ねぎ 白菜 万能ねぎ 椎茸 生姜 オレンジ	精白米 片栗粉 砂糖 ごま油	ガラスープ 濃口醤油 酒 食塩	きなこドーナツ 牛乳	豆腐 きな粉 ホットケーキMIX サラダ油 砂糖	E 551 P 21.9 F 18.9	E 585 P 22.8 F 19.9
3	火	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き じゃがいもの炒り煮 すまし汁 バナナ	さけ さつま揚げ 豆腐	人参 しめじ えのき グリーンピース 大根 大根菜 たまねぎ キャベツ バナナ	精白米 砂糖 バター じゃがいも サラダ油	みりん 白味噌 濃口醤油 酒 食塩	和風ツナスパゲティ 牛乳	ツナ たまねぎ 水菜 スパゲティ 酒 濃口醤油 みりん のり サラダ油	E 498 P 22.5 F 12.7	E 533 P 24.4 F 11.3
4	18 水	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	鶏こぼろピラフ かぶとウィンナーのポトフ しらすと白菜のサラダ キウイ	鶏肉 ウィンナー しらす	こぼろ たまねぎ キャベツ ブロッコリー 水菜 パプリカ 胡瓜 人参 かぶ 白菜 キウイ	精白米 バター サラダ油	濃口醤油 食塩 コンソメ 酢	ココアプリン 麦茶	牛乳 イナアガー 砂糖 ココアパウダー	E 418 P 16.4 F 12.7	E 507 P 20 F 15.8
5	19 木	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	御飯 かれの磯辺焼き もやしの納豆和え 味噌汁 オレンジ	かれい 納豆	小松菜 もやし 青のり 万能ねぎ のり 大根 なす 人参 オレンジ	精白米 小麦粉 サラダ油	濃口醤油 みりん 食塩 白味噌	ひじき入りいもち 牛乳	ひじき じゃがいも 片栗粉 サラダ油 濃口醤油 砂糖	E 469 P 22.6 F 12.1	E 485 P 24.5 F 10.5
6	20 金	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	スパゲティボリタン コールスローサラダ 野菜スープ バナナ	鶏肉 ツナ	たまねぎ ビーマン キャベツ 胡瓜 白菜 人参 えのき マッシュルーム バナナ	スパゲティ サラダ油 砂糖	トマトピューレ トマトケチャップ 食塩 酢 コンソメ 濃口醤油	ゆかりおにぎり カリカリ小魚 麦茶 20日：お彼岸 きなこおはぎ 牛乳	精白米 ゆかり 食べる煮干し みりん 砂糖 濃口醤油	E 460 P 16.7 F 9.6	E 462 P 16.4 F 7.3
7	21 土	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	チンジャオ丼 ウィンナーソーテー 味噌汁 オレンジ	豚肉 ウィンナー	たまねぎ たけのこ ビーマン 小松菜 人参 大根菜 パプリカ コーン キャベツ オレンジ	精白米 サラダ油 砂糖 片栗粉	酒 濃口醤油 食塩 白味噌 ガラスープ	黒糖蒸しパン 牛乳	ホットケーキMIX 黒糖 豆乳 牛乳	E 533 P 18.7 F 18	E 563 P 19.1 F 17.8
9	30 月	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	御飯 鶏肉の南部焼 人参ドレッシングサラダ 味噌汁 オレンジ	鶏肉 ツナ 豆腐 油揚げ	キャベツ 胡瓜 人参 万能ねぎ コーン オレンジ	精白米 ごま 砂糖 サラダ油	濃口醤油 みりん 酢 食塩 酒 白味噌	お麩ラスク 牛乳	小町麩 グラニュー糖 牛乳 バター	E 486 P 21 F 17.3	E 493 P 22.5 F 17.2
10	24 火	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	カレー麻婆丼 切大根のナムル 中華スープ バインヨーグルト	豚肉 豆腐 ヨーグルト	切干大根 小松菜 えのき チンゲン菜 人参 たまねぎ にんにく 生姜 長葱 バイン缶	精白米 ごま油 片栗粉	白味噌 カレー粉 食塩 濃口醤油 ガラスープ	高野豆腐の甘辛揚げ 牛乳	高野豆腐 豆乳 片栗粉 サラダ油 ごま 濃口醤油 みりん 砂糖	E 506 P 19.7 F 19.8	E 532 P 20.4 F 19.8
11	25 水	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	御飯 白身魚フライ 大根と白菜の昆布サラダ 味噌汁 オレンジ	たら	白菜 大根 なす たまねぎ 人参 塩昆布 オレンジ	精白米 小麦粉 パン粉 砂糖 サラダ油 小町麩	食塩 濃口醤油 中濃ソース 白味噌	南瓜フレークボール 牛乳	南瓜 さつまいも 砂糖 コーンフレーク バター 食塩	E 485 P 20.4 F 13.5	E 510 P 21.7 F 12.3
12	26 木	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	パン盛り合わせ お豆腐入りキッシュ 野菜のマリネ きのこミルクポタージュ バナナ	豆腐 鶏卵 鶏肉 ベーコン 牛乳	マッシュルーム ほうれん草 ブロッコリー 胡瓜 パプリカ コーン えのき しめじ 椎茸 キャベツ 人参 たまねぎ バナナ	バターロール 食パン バター サラダ油 小麦粉 砂糖	トマトケチャップ コンソメ 酢 食塩	焼きおにぎり 麦茶	精白米 濃口醤油 みりん	E 483 P 19.1 F 15.4	E 526 P 19.8 F 15.7
13	27 金	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼 ひじきの炒り煮 味噌汁 オレンジ	豚肉 ちくわ 油揚げ	たまねぎ パプリカ 人参 グリンピース 大根菜 なめこ 椎茸 生姜 ひじき ビーマン オレンジ	精白米 砂糖 サラダ油 サラダ油 砂糖 里芋	酒 濃口醤油 白味噌 みりん	ヨーグルトケーキ 牛乳	ヨーグルト 豆乳 スキムミルク ホットケーキMIX イチゴジャム 砂糖	E 521 P 21.2 F 13.3	E 531 P 22.2 F 12
14	28 土	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	けんちんうどん さつま芋のレーズン煮 バナナ	鶏肉 油揚げ 豆腐	大根 人参 こぼろ レーズン 長葱 バナナ	うどん 砂糖 さつまいも	濃口醤油 みりん 酒 食塩	チーズおかかおにぎり 麦茶	チーズ 精白米 濃口醤油	E 522 P 18.6 F 11.3	E 561 P 18.7 F 9.5
17	お月見	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	お月見カレーライス 春雨サラダ 野菜スープ 梨	豚肉 ベーコン	たまねぎ トマト缶 胡瓜 コーン ほうれん草 えのき にんにく 生姜 人参 もやし バナナ 梨	精白米 じゃがいも 春雨 サラダ油 小麦粉 砂糖	酢 コンソメ カレー粉 食塩 濃口醤油 トマトケチャップ ウスターソース	うさちゃん スイートポテト	さつまいも 砂糖 ごま 濃口醤油	E 532 P 17.2 F 15.3	E 575 P 17.5 F 14.3

※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。



『鉄分』の働きについて

鉄は赤血球に含まれる、ヘモグロビンの材料になる栄養素です。ヘモグロビンは、血液中で全身に酸素を運ぶ役割をしています。鉄が不足すると、からだへ酸素がいきわたらず、思考力や学習能力、記憶力、運動能力の低下などにつながります。



鉄 1日の摂取推奨量 (日本人の食事摂取基準2020より)
1～2歳：4.5mg、3～5歳：5.5mg
30代男性：7.5mg、30代女性：10.5mg

8月も厳しい暑さが続きましたね。例年だと9月から少しずつ涼しい日が増え、秋らしい空気になっていきます。過ごしやすい気温になるのは嬉しいですが、季節の変わり目は体調を崩しやすいので注意しましょう。

体調を崩してしまったときは...

風邪をひいたり、下痢や便秘になったり、気温の変化で体調を崩しやすい季節です。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事にすると胃腸への負担がやわらぎます。

◆**下痢**・・・刺激の少ない、消化によいものを食べましょう。
おかゆやうどん、煮物などが消化によいです。
下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯や麦茶などを飲みましょう。

◆**便秘**・・・食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をするとよいでしょう。
食物繊維は野菜類やいも類、海藻などに多く含まれています。

◆**発熱**・・・水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化によいものを食べましょう。



秋分の日『おはぎ』

9月22日は秋分の日です。秋のお彼岸の食べものといえば「おはぎ」ですね。小豆の粒が萩の花が咲き乱れるさまに似ていることから「おはぎ」といわれています。小豆の赤い色には災難から身を守る効果があるといわれており、ご先祖様に日ごろの感謝を伝えてから食べる風習があります。



鉄を適正に摂取することで、集中力アップ、美肌、美髪、貧血の改善などに効果があります。子どもが元気に走りまわるためにも大切な栄養素です。

鉄は赤身の肉、レバー、納豆、厚揚げ、小松菜、ほうれん草などに多く含まれていますので、給食でもこれらの食材を取り入れ、バランスよく栄養が摂れるように献立を考えています。

レバーは大人も苦手な方が多いですし、扱いにくい食材ですが鉄分がとてもたくさん含まれています。食べやすいレシピを紹介しますので、是非家庭でもチャレンジしてみてください。

レバーのねぎ味噌揚げ 材料 (幼児2人・大人2人分)

【作り方】

- ①たまねぎをすりおろしておきます。
- ②レバーは流水でよく洗い、ザルで水気を切ります。
- ③レバーに①のたまねぎとおろし生姜をもみこみ、10分程度おきます。
- ④長ネギをみじん切りにします。
- ⑤③に片栗粉をまぶし、170℃程度の油で揚げます。
- ⑥長ネギ、味噌、みりんを小鍋に合わせて焦がさないように火にかけます。
- ⑦揚げたレバーを⑥に絡めて出来上がりです。

レバー (鶏または豚)・・・240g
たまねぎ・・・1/4個
おろし生姜・・・1cm
片栗粉・・・適量
長ネギ・・・1/3本
味噌・・・大さじ1と1/2
みりん・・・小さじ1

