



9月の献立表



2020.9

すぎのこ幼稚園 認定こども園

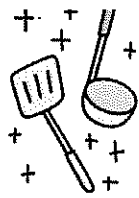
日曜	献立名		あか	黄	みどり
	昼食	◎10時おやつ ○午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1 火	焼きそば 牛乳 オムレツ アーモンドカル	◎ハイハイ ○焼きおにぎり	ぶたにく ぎゅうにゅう オムレツ いわし	ちゅうかめん アーモンド ごま	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ
2 水	ごはん みそ汁 鮭フライ 切干大根の煮物 ヨーグルト	◎クッキー ○カステラ	あつあげ 鮭フライ あぶらあげ ヨーグルト	こめ	こまつな たまねぎ にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ さやいんげん
3 木	マーボー豆腐丼 中華スープ ほうれん草のお浸し りんご	◎せんべい ○チーズ蒸しパン	とうふ ぶたひき かつおぶし	こめ ごま	にら たまねぎ はくさい にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう りんご
4 金	黒パン クリームシチュー イタリانسバサラダ パナナ	◎えびせん ○フルーツ ヨーグルト	とりにく ぎゅうにゅう ロースハム	黒パン じゃがいも シチュールウ スパゲッティ ドレッシング	たまねぎ にんじん プロックリー きゅうり キャベツ パナナ
5 土	中華丼 幼児牛乳 アーモンドカル	◎お菓子 ○お菓子 野菜ジュース	ぶたにく エビ うずらたまご ぎゅうにゅう いわし	こめ アーモンド ごま	たけのこ たまねぎ ピーマン にんじん はくさい ほししいたけ
7 月	煮込みうどん 厚焼卵 スティックチーズ カルシウムヨーグルト	◎せんべい ○メープルケーキ	ぶたにく 厚焼卵 チーズ カルシウムヨーグルト	うどん さとめ	だいこん にんじん まいたけ ねぎ ほうれんそう
8 火	五目ご飯 みそ汁 野菜入り肉団子 ほうれん草のごま和え	◎ビスケット ○ふかし芋	とりにく とうふ 野菜入り肉団子	こめ ごま	ごぼう にんじん しめじ ほししいたけ オクラ わかめ ねぎ ほうれんそう もやし
9 水	お弁当の日 		◎ハイハイ ○ベルギーワッフル		
10 木	ごはん 豚汁 さばのおかか煮 プロックリーとささみの和え物 ヨーグルト	◎クッキー ○マーラーカオ	ぶたにく とうふ さばのおかか煮 鶏ささみ ヨーグルト	こめ さとめ ごま	にんじん だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ プロックリー しめじ
11 金	ミンチカツバーガー 牛乳 コールスローサラダ フレッシュマンゴー	◎せんべい ○フルーチェ	ミンチカツ ぎゅうにゅう ロースハム	ハンバーガーパン ドレッシング	キャベツ にんじん きゅうり カリフラワー コーン マンゴー
12 土	カレーライス 幼児牛乳 アーモンドカル	◎お菓子 ○お菓子 野菜ジュース	ぶたにく ぎゅうにゅう いわし	こめ じゃがいも カレールウ アーモンド ごま	にんじん たまねぎ
14 月	スパゲティミートソース 牛乳 海藻サラダ 巨峰ゼリー	◎ビスケット ○パナナ ホットケーキ	ぶたひき ぎゅうにゅう ツナ	スパゲッティ ドレッシング 巨峰ゼリー	にんじん たまねぎ ピーマン わかめ キャベツ きゅうり
15 火	ごはん みそ汁 いわしの梅煮 ほうれん草の錦糸和え カルシウムヨーグルト	◎ハイハイ ○スティックパン	あぶらあげ いわし梅煮 卵焼き カルシウムヨーグルト	こめ	なす さやいんげん ねぎ ほうれんそう もやし にんじん
16 水	きのこカレー丼 牛乳 プロックリーサラダ りんご	◎クッキー ○焼きドーナツ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ プロックリー りんご
17 木	ごはん みそ汁 鶏肉のごま照り焼き 南瓜サラダ ヨーグルト	◎せんべい ○今川焼き	とうふ 鶏肉のごま照り焼き ヨーグルト	こめ マヨネーズ	なめこ だいこん ねぎ かぼちゃ きゅうり にんじん
18 金	食パン いちごジャム 牛乳 白身魚のフリッター グリーンサラダ パナナ	◎えびせん ○プリン	ぎゅうにゅう 白身魚のフリッター	しよぼん いちごジャム ドレッシング	キャベツ プロックリー カリフラワー アスパラ パナナ
19 土	中華丼 幼児牛乳 アーモンドカル	◎お菓子 ○お菓子 野菜ジュース	ぶたにく エビ うずらたまご ぎゅうにゅう いわし	こめ アーモンド ごま	たけのこ たまねぎ ピーマン にんじん はくさい ほししいたけ
23 水	お弁当の日 		◎ハイハイ ○ベルギーワッフル		
24 木	みそラーメン えびシウマイ アーモンドカル ヨーグルト	◎クッキー ○きな粉蒸しパン	ぶたにく えびしゅうまい いわし ヨーグルト	ちゅうかめん アーモンド ごま	にんじん もやし キャベツ にら ほししいたけ コーン
25 金	ごはん さつま汁 きびなごフライ ひじきの煮物 りんご	◎せんべい ○ミニたい焼き	ぶたにく とうふ きびなごフライ あぶらあげ	こめ さつまいも	にんじん だいこん ねぎ ごぼう しめじ ほししいたけ ひじき りんご
26 土	カレーライス 幼児牛乳 アーモンドカル	◎お菓子 ○お菓子 野菜ジュース	ぶたにく ぎゅうにゅう いわし	こめ じゃがいも カレールウ アーモンド ごま	にんじん たまねぎ
28 月	ごはん みそ汁 さんまのみぞれ煮 春雨五目和え カルシウムヨーグルト	◎ビスケット ○肉まん	さんまのみぞれ煮 ロースハム カルシウムヨーグルト	こめ ふ はるさめ ドレッシング	だいこん ほうれんそう ねぎ にんじん きゅうり コーン
29 火	二色丼 具沢山汁 プロックリー和え パナナ	◎ハイハイ ○豆乳ホットケーキ	とりひき 卵 ぶたにく かつおぶし	こめ ごま	はくさい にんじん ごぼう ねぎ プロックリー パナナ
30 水	チキンバーガー 牛乳 ツナサラダ 十五夜ゼリー	◎クッキー ○蜜おさつ	若鶏の照り焼き ぎゅうにゅう ツナ	ハンバーガーパン ドレッシング ゼリー	カリフラワー キャベツ にんじん アスパラ

給食MEMO

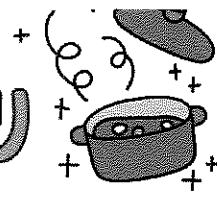
・アーモンドカルの提供は、ゆり組からとしています。チューリップ組、たんぼ組、ひまわり組は、チーズに変更させていただきます。

<平均給与栄養量>

3歳未満児 : エネルギー 471Kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.2g 塩分 1.6g
 3歳以上児(昼食のみ): エネルギー 426Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 12.2g 塩分 1.5g



給食だより

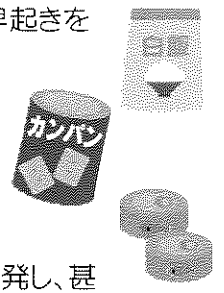


2020年9月号

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。

元気そうに見えても、夏の暑さで体のどこかに疲れが残っていることもありますので、早寝、早起きを心がけ、しっかりと食事を取り毎日元気に過ごしましょう。

非常食の準備は大丈夫ですか？



9月1日は「防災の日」です。

近年では、地震や集中豪雨に伴う土砂崩れ、洪水など毎年のように全国各地で自然災害が頻発し、甚大な被害が発生しています。

大規模な災害が起こるとライフラインの復旧まで時間を要することが多く、すぐに災害支援物資が到着しないことや、物流機能が停止してしまい、スーパーマーケットなどで食品が手に入らないことが想定されます。

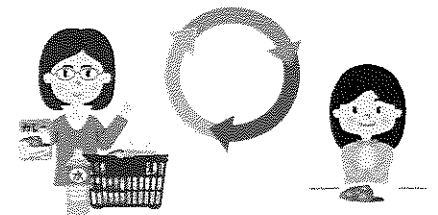
その為、最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。

まずは日常のストックを少し多めに買い足すことから始めてみましょう！

ローリングストックで、食べながら備えてみましょう！



「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法です。



その他

災害時には物流機能の停滞により、乳児用ミルクや離乳食、アレルギー対応食といった「特殊食品」が手に入りにくくなるのが想定されますので、少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されています。

「今月のおすすめ食材」



鮭には中性脂肪を減らす働きのある「EPA」や脳の働きを活性化させてくれる「DHA」が豊富に含まれています。



また、鮭は、白鮭、銀鮭、紅鮭、サーモンなど様々な種類がありますが、日本近海で獲れるものは主に白鮭です。その中でも、東北や北海道に9～11月頃、産卵の為に戻ってきた白鮭を「秋鮭」と呼びます。

- <材料> 4個分
- ・ごはん : 4人分
 - ・鮭 : 4切れ
 - ・いんげん : 20本
 - ・卵 : 4個
 - ・油 : 適量
- <調味料>
- ◆鮭用
 - ・酒 : 大さじ2
 - ・みりん : 大さじ2
 - ・醤油 : 大さじ2
 - ◆炒り卵用
 - ・砂糖 : 大さじ1
 - ・塩 : 少々

鮭の三色丼



<作り方>

1. いんげんのヘタをとり、1分ほど塩茹でした後、5mm程度の長さに切ります。
2. 鍋にお湯を沸かし、鮭を入れ、色が変わったら一旦水にとり、皮と骨をとり除きます。
3. 鍋に鮭、酒、みりん、醤油を入れて火にかけ、鮭を木ベラでつぶしてほぐし、汁気が飛ぶまで炒り煮します。
4. ボールに卵を溶きほぐし、砂糖、塩を入れて混ぜ、フライパンで炒り卵をつくります。
5. 丼ぶりにごはんを盛り、いんげん、鮭、炒り卵を盛り付けて完成です。

毎月19日は、「食育の日」です。旬の食材を取り入れた料理を提供致します。