



9月の献立表



2021年

すぎのご幼稚園 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	カや体温のもとになる	体の調子を整える
1 水	焼きそば 牛乳 えびシュウマイ アーモンドカル	◎せんべい ○ミニたい焼き	豚肉 牛乳 えびシュウマイ アーモンドカル	焼きそば	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ
2 木	肉豆腐丼 みそ汁 バナナ ヨーグルト	◎クッキー ○クリームブッセ	豚ひき肉 豆腐 ヨーグルト	米	白菜 人参 えのきたけ ねぎ たまねぎ もやし オクラ バナナ
3 金	コロッケバーガー 牛乳 イタリアンサラダ ももゼリー	◎せんべい ○ふかし芋	牛乳	ハンバーガーパン 豚肉コロッケ ドレッシング ももゼリー	キャベツ カリフラワー 人参 粒コーン
4 土	カレーライス 幼児牛乳 ミニフィッシュ	◎お菓子 ○お菓子 野菜ジュース	豚肉 幼児牛乳 ミニフィッシュ	米 じゃが芋 カレールウ	人参 たまねぎ
6 月	ごはん みそ汁 いわしのオレンジ煮 春雨五目おえ 幼児牛乳	◎せんべい ○マーラーカオ	いわしのオレンジ煮 ハム 錦糸たまご 幼児牛乳	米 麩 はるさめ ドレッシング	大根 ほうれん草 人参 胡瓜
7 火	ごはん みそ汁 八宝菜 野菜入り肉団子 カルシウムヨーグルト	◎ビスケット ○バナナ ホットケーキ	豚肉 えび 野菜入り肉団子 カルシウムヨーグルト	米 じゃが芋	わかめ ねぎ たけのこ たまねぎ 小松菜 人参 白菜 干し椎茸
8 水	スパゲティミートソース 牛乳 ほうれん草とツナのサラダ ミニフィッシュ りんご	◎せんべい ○カステラ	豚ひき肉 牛乳 ツナ ミニフィッシュ	スパゲティ マヨネーズ	人参 たまねぎ ピーマン ほうれん草 カリフラワー 粒コーン りんご
9 木	ごはん みそ汁 もろ竜田揚げ 筑前煮 ヨーグルト	◎クッキー ○今川焼き	厚揚げ豆腐 もろ竜田揚げ 鶏肉 ヨーグルト	米 里芋	小松菜 たまねぎ 人参 れんこん ごぼう さやいんげん
10 金	黒パン クリームシチュー 野菜サラダ バナナ 幼児牛乳	◎えびせん ○プリン	鶏肉 牛乳 ハム 幼児牛乳	黒パン じゃが芋 シチュールー ドレッシング	たまねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ カリフラワー 粒コーン バナナ
11 土	そぼろ丼 幼児牛乳 アーモンドカル	◎お菓子 ○お菓子 野菜ジュース	鶏ひき肉 幼児牛乳 アーモンドカル	米 じゃが芋	ごぼう 人参 きくらげ たけのこ
13 月	カレーライス 牛乳 ブロッコリーサラダ アーモンドカル マスカットゼリー	◎せんべい ○パンケーキ	豚肉 牛乳 アーモンドカル	米 じゃが芋 カレールウ ドレッシング マスカットゼリー	人参 たまねぎ しめじ ブロッコリー
14 火	お弁当の日 		◎ビスケット ○ベルギーワッフル 幼児牛乳		
15 水	けんちんうどん 厚焼卵 りんご 幼児牛乳	◎せんべい ○焼きおにぎり	豆腐 豚肉 厚焼卵 幼児牛乳	うどん 里芋	大根 ごぼう 人参 干し椎茸 ねぎ ほうれん草 りんご
16 木	ごはん みそ汁 さんまのみぞれ煮 肉野菜炒め カルシウムヨーグルト	◎クッキー ○ココア蒸しパン	油揚げ さんまのみぞれ煮 豚肉 カルシウムヨーグルト	米	キャベツ まいたけ もやし 人参 たまねぎ ピーマン
17 金	食パン いちごジャム 牛乳 鶏肉のチーズ焼き グリーンサラダ バナナ	◎せんべい ○フルーチェ	牛乳 鶏肉のチーズ焼き ツナ	食パン いちごジャム ドレッシング	ブロッコリー キャベツ 胡瓜 バナナ
18 土	ハヤシライス 幼児牛乳 チーズ	◎お菓子 ○お菓子 野菜ジュース	豚肉 幼児牛乳 チーズ	米 ハヤシルウ	人参 たまねぎ マッシュルーム
21 火	さつまいもごはん みそ汁 つくね焼き ほうれん草のおかか和え 十五夜デザート	◎ビスケット ○アップルパイ	高野豆腐 つくね焼き ちくわ かつお節	米 さつまいも ごま塩 フルーツゼリー	白菜 ごぼう しめじ ほうれん草 人参
22 水	みそラーメン オムレツ ミニフィッシュ 幼児牛乳	◎せんべい ○スティックパン	豚肉 オムレツ ミニフィッシュ 幼児牛乳	ラーメン	人参 もやし キャベツ にら 干し椎茸 粒コーン
24 金	ごはん コンソメスープ 白身魚のフリッター ひじきと野菜のサラダ ヨーグルト	◎えびせん ○マドレーヌ	豆腐 白身魚のフリッター ツナ ヨーグルト	米 ドレッシング	ほうれん草 人参 ひじき カリフラワー キャベツ 粒コーン
25 土	親子丼 幼児牛乳 アーモンドカル	◎お菓子 ○お菓子 野菜ジュース	鶏肉 鶏卵 幼児牛乳 アーモンドカル	米	たまねぎ みつ葉
27 月	ごはん みそ汁 若鶏ももの照り焼き ポテトサラダ カルシウムヨーグルト	◎せんべい ○肉まん	若鶏ももの照り焼き ハム カルシウムヨーグルト	米 麩 ポテトベース マヨネーズ	たまねぎ 小松菜 人参 胡瓜
28 火	お弁当の日 		◎ビスケット ○ベルギーワッフル 幼児牛乳		
29 水	ビビンバ風丼 中華スープ バナナ 幼児牛乳	◎せんべい ○スイートポテト	鶏ひき肉 豆腐 幼児牛乳	米 ごま	ほうれん草 人参 もやし えのきたけ ねぎ わかめ バナナ
30 木	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 ブロッコリーとささみの和え物 ヨーグルト	◎クッキー ○焼きドーナツ	さばのみそ煮 鶏ささみ ヨーグルト	米 ごま ドレッシング	大根 なめこ ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参

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。ちゅうりつ組、たんぼぼ組、ひまわり組は、チーズに変更させていただきます。
- ・ちゅうりつ組、たんぼぼ組、ひまわり組の食パン以外のパンの日は、バターロールを提供しています。
- ・園の都合で献立の内容が変更になることがあります。

<平均給与栄養量>

3歳未満児 : エネルギー 467Kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.5g 塩分 1.7g
 3歳以上児(昼食のみ): エネルギー 410Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 11.9g 塩分 1.6g

給食だより

9月になり、夏の暑さも少しずつ和らいできました。

これからは「収穫の秋」とも言われるように、秋は日本人の主食「お米」をはじめとした様々な作物が収穫される時期です。

旬の食べ物は、おいしさも栄養価も抜群ですので、秋の味覚をたくさん味わいましょう。

食への興味を高めましょう

園では「食べものへの興味や関心」を持ってもらえるように様々な取り組みや計画をしています。

子どもは、食べる喜びや楽しさを味わうこと、食に関わる経験を通して興味や関心を高めていきます。

下の例の中には、ご家庭でも出来ることがたくさんあると思います。

お子様の性格や年齢によって興味も異なりますので、お子様に合わせて楽しみながら是非、一緒に行ってみてください。

9月21日は、十五夜です。お子様と一緒にお団子や芋団子作りをしてみたいはいかがでしょうか。

子ども

- ・おままごと
- ・お店屋さんごっこ
- ・食べものに関する絵本
- ・野菜の栽培、収穫
- ・クッキング
- ・盛り付け、配膳、片付け



先生

- ・食具の使い方
- ・食事のマナー（挨拶、姿勢）
- ・食に関する行事（すいか割り、焼き芋、餅つき など）
- ・楽しく食べる環境作り
- 野外ランチ
- 異年齢の子と一緒に食事
- バイキング給食 など

給食

- ・行事食、郷土料理
- ・地元食材
- ・旬の食材
- ・食べものの栄養と健康
- ・リクエストメニュー



「今月のおすすめ食材」

「栗」の主な栄養素は炭水化物で、豊富なミネラルも含まれているので栄養たっぷりの食材として昔から食べられてきました。

大きめの日本栗 5粒でご飯約1杯分のカロリーにもなります。

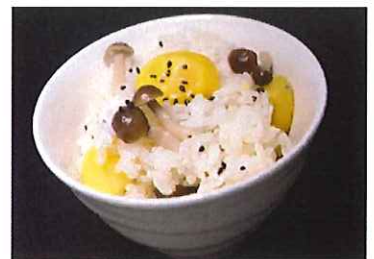
特に高血圧予防に効果のあるカリウムや腸内環境を整えてくれる食物繊維が多く含まれています。また、ビタミンCも豊富で、加熱しても壊れにくい特性があるため効率良く栄養をとることが出来ます。



<材料>大人4人分

- ・米…1.5合
 - ・もち米…0.5合
(もち米無しの場合米増量)
 - ・むき栗…8個
(甘露煮でも可)
 - ・しめじ…1パック
 - ・ごま塩…少々
- <調味料>
 - ・塩…小さじ1/2
 - ・料理酒…大さじ1
 - ・醤油…小さじ1

栗ときのこごはん



<作り方>

1. 米は洗って30分～1時間ほどザルに上げて水切りします。
2. しめじは小房に分け、栗は半分に分ります。
3. 炊飯器に米と調味料と2合の目盛りまで水を注ぎ、しめじと栗をのせて炊きます。
4. 炊き上がったら、サックリと混ぜ、器に盛りごま塩をかけて完成です。