



平成30年

## 9月献立表

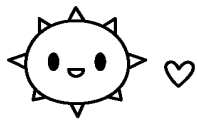
田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15	土	牛乳 ビスケット	ツナサラダうどん かぼちゃと生揚げの 煮物 オレンジ	ゆでうどん/砂糖/食パン	シーチキン/生揚げ/牛乳	きゅうり/コーン缶/トマト/ かぼちゃ/玉葱/絹さや/ オレンジ/いちごジャム	牛乳 ジャム サンド	503Kcal 19.7g
3 14	月 金	スイカ 牛乳 ウエハース	ご飯 松風焼き キャベツの梅じゃこ和え なすのみそ汁 ぶどう	胚芽米/パン粉/ゴマ/砂糖/ 片栗粉/ホットケーキ ミックス	鶏ひき肉/牛乳/しらす/ 油揚げ/わかめ/みそ/卵/ チーズ	すいか/玉葱/キャベツ/ 人参/なす/ぶどう	牛乳 チーズ 蒸しケー キ	578Kcal 23.5g
4 20	火 木	牛乳 せんべい	冷やし中華 冬瓜のそぼろ煮 ネクタリン	中華麺/油/砂糖/ゴマ油/ 片栗粉/小麦粉	焼き豚/卵/鶏ひき肉/牛 乳/おから	きゅうり/トマト/冬瓜/人 参/いんげん/ネクタリン	牛乳 おからココア クッキー	589Kcal 21.2g
5 19	水	牛乳 ゆで人参	パン 白身魚フライ (キャベツ・胡瓜・トマト) 豆乳カレースープ オレンジ	パンズパン/小麦粉/パン 粉/油/じゃが芋/胚芽米/ 砂糖	カレイ/卵/豆乳/牛乳/み そ	トマト/胡瓜/キャベツ/玉 葱/人参/いんげん/オレンジ	牛乳 みそ焼き おにぎり	545Kcal 22.8g
6 18	木 火	牛乳 ビスケット	ハヤシライス トマトとスッキーニのサラダ オクラのみそ汁 マスカット	胚芽米/じゃが芋/油/オリ ーブ油/砂糖/	豚肩ロース/粉チーズ/絹 ごし豆腐/油揚げ/みそ/ 牛乳/カルピス	玉葱/人参/トマト/ズッ キーニ/レモン汁/オクラ/ マスカット/みかん缶	牛乳 カルピス ゼリー	567Kcal 17.4g
7 29	金 土	牛乳 ウエハース	わかめうどん 大根の甘辛煮 梨	ゆでうどん/天ぷら粉/油/ ごま油/砂糖/マシュマロ/ コーンフレーク/バター	かまぼこ/わかめ/鶏もも 肉/豚ばら肉/牛乳	大根/人参/葱/絹さや/ 梨	牛乳 コーンフレー ク ケーキ	539Kcal 17.6g
8 22	土	牛乳 クラッカー	ホットドック さつま芋サラダ レタススープ オレンジ	バターロール/さつま芋/ マヨネーズ/せんべい/砂糖	ウインナー/ロースハム/ ヨーグルト	キャベツ/きゅうり/人参/ ブロッコリー/レタス/コー ン缶/オレンジ/バナナ	麦茶 せんべい バナナヨーグルト	570Kcal 17.3g
10 28	月 金	牛乳 ビスケット	ご飯 八宝菜 たたき胡瓜 豆腐のみそ汁 ぶどう	胚芽米/ゴマ油/片栗粉/ 食パン/マーガリン/砂糖	豚もも肉/エビ/なると/絹 ごし豆腐/みそ/牛乳/き なこ	キャベツ/人参/チンゲン 菜/玉葱/しいたけ/きゅう り/なめこ/葱/ぶどう	牛乳 きなこ トースト	539kcal 20.9g
11 25	火	牛乳 チーズ	和風スパゲティ カニ風味サラダ クラッカースープ みかん	スパゲティ/オリーブ油/ マヨネーズ/クラッカー①/ さつま芋/油 25 精白米/ もち米/砂糖	ホタテ水煮缶/ベーコン/ カニカマ/豚ひき肉/牛乳 25 小豆/きなこ	玉葱/しいたけ/しめじ/人 参/キャベツ/きゅうり/ト マト/パセリ/みかん	牛乳 さつま芋煮揚げ 牛乳 おはぎ	544kcal 18.6g 612kcal 21.6g
12 26	水	牛乳 せんべい	ご飯 ひじきサラダ 魚のパーベキューソース さつま芋のみそ汁 柿	胚芽米/小麦粉/油/砂糖 /ゴマ油/さつま芋/餃子 の皮	かじき/ひじき/ロースハ ム/油揚げ/みそ/ジョア/ ベーコン/チーズ	玉葱/りんご/きゅうり/ト マト/しめじ/柿/ピーマン	ジョア 餃子の 皮ピザ	529Kcal 23.7g
13 27	木	牛乳 クラッカー	バターロール かぼちゃグラタン えのきスープ りんご	バターロール/バター/小 麦粉/ゆでうどん	鶏もも肉/豆乳/チーズ/ ベーコン/牛乳/油揚げ	かぼちゃ/玉葱/マッシュ ルーム/パセリ/ブロッコ リー/人参/えのき/小松 菜/りんご	牛乳 きつね うどん	581Kcal 21.8g
21	金	ヤクルト	わかめご飯 唐揚げ いんげんのおかか和え かまぼこのすまし汁 みかん	胚芽米/小麦粉/片栗粉/ 油/白玉粉/砂糖	わかめ/鶏もも肉/かまぼ こ/牛乳/小豆	人参/いんげん/ほうれん 草/みかん/かぼちゃ	牛乳 お月見団子	604Kcal 20.8g
※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。				誕生		月平均栄養価	エネルギー 558Kcal	たんぱく質 20.5g

9月になりましたが「残暑」という言葉の通り、まだまだ暑さが残る毎日ですね。思いっきり夏を楽しんだ子ども達は、そろそろ夏の疲れが出る頃です。早寝早起きで生活リズムを整え、元気に登園してきて下さいね！

9月は「めざまし スイッチ 朝ごはん」月間です。朝ごはんを食べること、野菜の摂取量を増やすことを目標とした取り組みです。一日の野菜摂取目標量は大人350g、子ども250gです。一日五皿は野菜料理を食べましょう。朝食をバランスよく食べると一日の野菜摂取目標量に近づけます。



## 朝食を食べる習慣をつけましょう



時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。



### 食育活動について

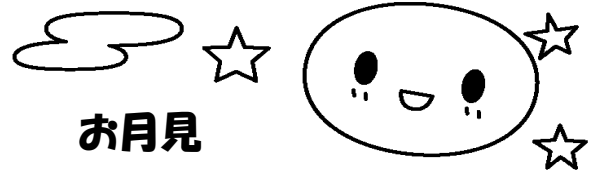
8月もあひる組の育てたきゅうりやトマト、オクラが収穫できたので、みんなで美味しく食べました。特にきゅうりとオクラは豊作で、立派に育った野菜を見て目をキラキラさせるあひる組さん♪とっても嬉しそうに見せてくれました！

〈9月の調理保育予定〉

12日(水) あひる組  
26日(水) はと組

餃子の皮ピザを作ります。  
三角巾・エプロンのご用意をお願い致します。

レシピを玄関の給食サンプルケースの横に置きますので、ご覧下さい☆



### お月見

旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬～10月上旬)を「十五夜」と呼び、お団子やすすき、里芋などを供え、お月見をする風習があります。この頃の月を「中秋の名月」と呼び、昔から「1番きれいな月」として眺めてきました。今年の十五夜は9月24日です。お月見を楽しんでください☆

保育園では9月21日のおやつにお月見団子を提供します。お楽しみに♪

