

2019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		
2	月	スイカ	ご飯 ネクタリン 豚のみそ焼き 胡瓜のなめ茸和え はんぺんのすまし汁	胚芽米/ごま油/小麦粉/ 油/砂糖	豚ロース肉/みそ/かまぼ こ/はんぺん/わかめ/牛 乳/きな粉	スイカ/胡瓜/人参/なめ 茸/ネクタリン	牛乳 きなこ ちんすこう	559Kcal 21.5g
3 17	火	牛乳 せんべい	パン ぶどう チキンカツ (キャベツ・胡瓜・トマト) オニオンスープ	コッペパン/小麦粉/パン 粉/油/胚芽米	鶏むね肉/たまご/ベーコ ン/牛乳/しらす干し	トマト/胡瓜/キャベツ/玉 葱/ぶどう	牛乳 焼き おにぎり	588Kcal 21.8g
4 30	水	牛乳 ビスケット	ご飯 オレンジ ひき肉野菜巻き マセドアンサラダ しめじのすまし汁	胚芽米/パン粉/油/じゃ が芋/マヨネーズ/餃子の 皮	豚ひき肉/牛乳/たまご/ かまぼこ/わかめ/シニア/ ベーコン/チーズ	玉葱/人参/いんげん/胡 瓜/コーン缶/トマト/しめ じ/浅葱/オレンジ/ピーマ ン	シニア 餃子の 皮ピザ	575Kcal 21.8g
5 19	木	牛乳 ウエハース	ご飯 マスカット 魚の照り焼き マロニーソテー チンゲン菜のみそ汁	胚芽米/砂糖/油/春雨/ こんにゃく	かじき/ロースハム/生揚 げ/みそ/牛乳/さつま揚 げ/ウインナー	キャベツ/人参/ピーマン/ チンゲン菜/マスカット	牛乳 おでん	554Kcal 24.7g
6 20	金	牛乳 クラッカー	冷やし中華 冬瓜と鶏肉の煮物 オレンジ	生中華麺/油/砂糖/ごま 油/片栗粉/ホットケーキ ミックス	焼き豚/たまご/鶏もも肉/ 牛乳	胡瓜/トマト/冬瓜/人参/ いんげん/オレンジ	牛乳 ココア蒸し ケーキ	580Kcal 22.2g
7 21	土	牛乳 せんべい	パン ポークビーンズ 玉子スープ ぶどう	バターロール/じゃが芋/ 油/砂糖/マカロニ	大豆/豚肩ロース/粉チー ズ/たまご/牛乳/豚ばら/ かつお節	人参/玉葱/パセリ/トマト ジュース/ブロッコリー/ほ うれん草/しいたけ/ぶど う/キャベツ	牛乳 焼き マカロニ	534Kcal 24.3g
9 24	月	牛乳 ビスケット	チャーハン オレンジ 鶏スペアリブ ズッキーニのサラダ えのきスープ	胚芽米/油/砂糖/オリ ーブ油	なんと/焼き豚/たまご/鶏 スペアリブ/みそ/粉チー ズ/ベーコン/牛乳/寒天/ 生クリーム	人参/ねぎ/トマト/ズッ キーニ/玉葱/えのき/小 松菜/オレンジ/リンゴ ジュース	牛乳 りんご ゼリー	588Kcal 21.3g
10 25	火	牛乳 ウエハース	さんまの蒲焼き丼 わかめの酢の物 豆腐のみそ汁 梨	胚芽米/片栗粉/餃子の 皮/砂糖/油/じゃが芋	さんま/わかめ/しらす干 し/絹ごし豆腐/みそ/牛 乳/豚ひき肉	胡瓜/小松菜/梨/人参/ 玉葱	牛乳 サモサ	569kcal 20.3g
11	水	牛乳 クラッカー	パン オレンジ なすのグラタン (ブロッコリー・トマト) ポテトスープ	コッペパン/油/じゃが芋/ 胚芽米/もち米/砂糖/ゴ マ	鶏もも肉/チーズ/ロース ハム/牛乳/みそ	なす/玉葱/マッシュルー ム/トマトジュース/トマト/ ブロッコリー/人参/いん げん/オレンジ	牛乳 五平もち	538Kcal 20.7g
12 26	木	牛乳 せんべい	カレースパゲティ 三色サラダ キャベツスープ ぶどう	スパゲティ/油/食パン/ グラニュー糖/マーガリン	豚ひき肉/粉チーズ/牛乳	人参/玉葱/ピーマン/ マッシュルーム/胡瓜/ コーン缶/トマト/キャベツ /ぶどう	牛乳 シュガー トースト	560Kcal 19.1g
13 27	金	牛乳 ビスケット	ご飯 柿 魚の竜田揚げ マカロニサラダ 野菜のすまし汁	胚芽米/片栗粉/油/マカ ロニ/マヨネーズ/しらす /バター/メープルシロップ	いわし/ロースハム/牛乳	胡瓜/人参/玉葱/トマト/ 大根/えのき/みつば/柿 /かぼちゃ	牛乳 かぼちゃ 団子	556Kcal 18.4g
14 28	土	牛乳 クラッカー	わかめうどん 生揚げの煮物 オレンジ	ゆでうどん/小麦粉/油/ 砂糖/バターロール	鶏もも肉/かまぼこ/わか め/生揚げ/さつま揚げ/ 牛乳/生クリーム	いんげん/人参/オレンジ	牛乳 ココアク リーム ロール	541Kcal 22.2g
18	水	牛乳 ヤクルト	わかめご飯 梨 チキンナゲット キャベツのカレーソテー かまぼこのすまし汁	胚芽米/小麦粉/片栗粉/ 油/マヨネーズ/砂糖/さ つま芋/アーモンド	わかめ/鶏ひき肉/しほり 豆腐/かまぼこ/わかめ/ 牛乳	キャベツ/ピーマン/浅葱/ りんご	牛乳 うさぎの スイートポテ ト	532Kcal 16.3g
				🍷 誕生会 🍷				
※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。				月平均栄養価	エネルギー 562Kcal	たんぱく質 21.3g		

夏の強い陽射しも和らぎ、日の落ちる早さに、季節の移り変わりを感じるこの頃です。急な気温の変化に体調を崩しやすい季節ですが朝ごはんをしっかりと食べて元気に登園してほしいです。

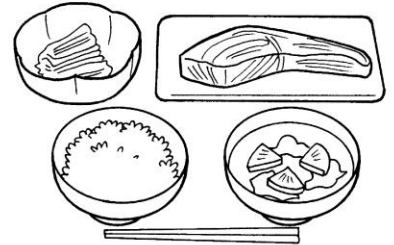
9月は「めざまし スイッチ 朝ごはん」月間です。朝ごはんを食べること、野菜の摂取量を増やすことを目標とした取り組みです。一日の野菜摂取目標量は大人350g、子ども250gです。一日五皿は野菜料理を食べましょう。朝食をバランスよく食べると一日の野菜摂取目標量に近づけます。

朝ごはんは一日のはじまり。しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう！”スイッチ



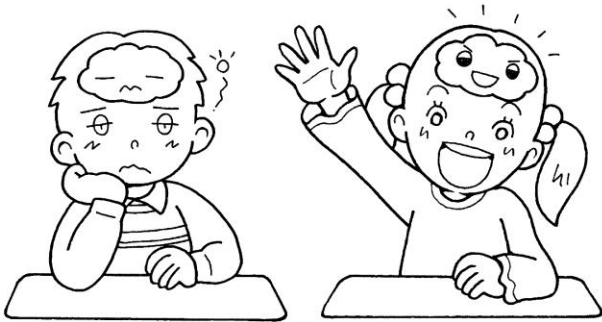
# 朝ごはんは大切なエネルギー源です

家族みんなで毎朝食べよう!



## 朝ごはんは脳を働かせよう

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食をゆくと、昼食までエネルギーが補給されないので、集中力がなくなったり、イライラしたりします。

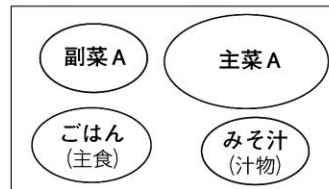


## 栄養バランスがひと目でわかる献立

### 献立の立て方

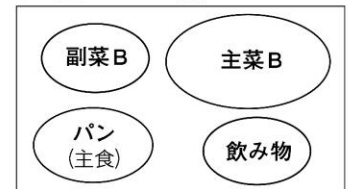
- ① 主食を決める。
- ② 主食にあう主菜・副菜を考える。

### ★主食がごはんの場合



主菜A(例)  
卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆  
副菜A(例)  
青菜のおひたし 果物

### ★主食がパンの場合



主菜B(例)  
目玉焼き ベーコンエッグ  
ハムステーキ 魚のムニエル  
副菜B(例)  
野菜サラダ 果物



忙しい朝は、時間をかけずに用意することが大切です。事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしておきましょう。

今年は特にきゅうりとトマトが豊作で、朝収穫した野菜をあひる組のみんなが満面の笑みで給食室に届けてくれます。その日の内に順番に各クラスで食べました。先生方やはと組・つばめ組のお友達に「美味しかったよ」とお礼を言われると嬉しそうなお子や照れている子、反応が様々でとても可愛かったです。

〈9月の調理保育予定〉

4日(水) はと組  
餃子の皮ピザを作ります。人参の型抜きに挑戦です。  
13日(金) あひる組  
十五夜なのでお団子作りをしておやつのお時間にお好みのトッピングでみんなで食べようと思います。

三角巾・エプロンのご用意と前日までに爪を切っておいてください。ご協力をお願いします。

## 今年の十五夜は9/13(金)です!



日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬~10月上旬)を“十五夜”と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。

