



令和2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 30	火	すいか	パンズパン 照り焼きハンバーグ	パンズパン/パン粉/油/砂糖/片栗粉/さつまいも/マヨネーズ/胚芽米/ごま/ごま油	豚ひき/牛乳/たまご	玉葱/しいたけ/きゅうり/人参/コーンクリーム/コーン/梨/すいか	麦茶	621kcal
	水	牛乳 塩せんべい	スイートポテトサラダ コーンスープ 梨				おかか 混ぜご飯	20.6g
2 16	水	牛乳 塩せんべい	鶏とぎのこの 梅しそパスタ	スバゲティ/オリーブ油/バター/砂糖/ごま油/小麦粉/はちみつ	鶏もも/ベーコン/きざみのり/じゃこ/かまぼこ/牛乳	玉葱/青しそ/梅干し/えのき/しめじ/キャベツ/赤パプリカ/黄パプリカ/コーン/トマト/もやし/人参/ねぎ/メロン/かぼちゃ	牛乳	546kcal
			じゃこキャベツサラダ もやしスープ メロン				パンプキン スコーン	23.8g
3 17	木	牛乳 人参 スティック	ごはん 魚のくわ焼き	胚芽米/片栗粉/油/春雨/マヨネーズ/砂糖/小麦粉/ごま油	かじき/ハム/油揚げ/みそ/牛乳/昆布の佃煮	きゅうり/人参/キャベツ/チンゲン菜/玉葱/オレンジ/にら/ねぎ	牛乳	561kcal
			シルバーサラダ みそ汁 オレンジ				チヂミ	22.3g
4	金	牛乳 塩せんべい	ごはん ごまだれ冷しゃぶ	胚芽米/砂糖/ごま/麩/ホットケーキミックス/さつまいも	豚肩ロース/わかめ/牛乳/たまご	人参/キャベツ/もやし/ほうれん草/しめじ/メロン/レーズン	牛乳	592kcal
			すまし汁 メロン				さつまde パン	22.6g
5 19	土	牛乳 塩せんべい	ハニーソイパン	ハニーソイパン/バター/胚芽米/ごま	鶏もも/牛乳/ベーコン/しらす/焼きのり	玉葱/マッシュルーム/しめじ/人参/いんげん/コーンクリーム/えのき/ねぎ/巨峰/梅干し	麦茶	560kcal
			鶏肉のコーンクリーム煮 オニオンスープ				梅しらす おにぎり	21.2g
7	月	牛乳 塩せんべい	トマトライス	胚芽米/油/小麦粉/バター/ごま/砂糖/ごま油/食パン/強力粉	豚肩/牛乳	玉葱/人参/ピーマン/マッシュルーム/トマト缶/赤パプリカ/もやし/チンゲン菜/キャベツ/しめじ/オレンジ/あさつき	牛乳	603kcal
			チンゲン菜のナムル キャベツスープ オレンジ				メロンパン トースト	19.8g
8 29	火	牛乳 いんげん スティック	わかめごはん	胚芽米/砂糖/ごま油/ごま/ホットケーキミックス/油	目鯛/わかめ/みそ/牛乳/クリームチーズ/生クリーム	しょうが/絹さや/れんこん/人参/なす/エリンギ/レモン汁/巨峰	牛乳	598kcal
			煮魚 れんこんのきんぴら みそ汁 巨峰				チーズ ケーキ	22.9g
9 23	水	牛乳 塩せんべい	ちゃんぽんうどん	うどん/砂糖/片栗粉/ホットケーキミックス/じゃがいも/マヨネーズ	かまぼこ/豚ばら/厚揚げ/鶏ひき/牛乳	キャベツ/人参/玉葱/きくらげ/もやし/冬瓜/干しいたけ/絹さや/9日:メロン/23日:柿	牛乳	556kcal
			冬瓜と厚揚げの そばろ煮				ポテト オニオンパン	22.2g
10 24	木	牛乳 きゅうり スティック	さんまの蒲焼丼	胚芽米/片栗粉/油/砂糖/さつまいも/うどん	さんま/油揚げ/みそ/鶏もも	しょうが/キャベツ/きゅうり/人参/梅干し/玉葱/ねぎ/オレンジ/えのき	麦茶	613kcal
			キャベツの 梅ドレサラダ みそ汁 オレンジ				鶏ねぎ うどん	20.0g
11 25	金	牛乳 塩せんべい	ロールパン	ロールパン/油/白米/もち米/砂糖	鶏もも/わかめ/ベーコン/きなこ	なめこ/おくら/キャベツ/人参/玉葱/トマト/コーン/トマトジュース/あさつき/梨	麦茶	498kcal
			チキンのカレー焼き オクラのおかか和え ミネストローネ 梨				きなこ おはぎ	19.3g
12 26	土	牛乳 塩せんべい	豚汁うどん	うどん/里芋/じゃがいも/ロールパン/マヨネーズ/油/砂糖	豚ばら/絹豆腐/みそ/青のり/牛乳/ツナ	人参/ねぎ/きゅうり/巨峰	牛乳	618kcal
			青のりポテト 巨峰				ツナロール サンド	20.9g
14 28	月	牛乳 塩せんべい	ごはん	胚芽米/片栗粉/油/砂糖/マカロニ/オリーブ油/バター	鶏もも/たまご/ウインナー/粉チーズ	人参/玉葱/黄パプリカ/ズッキーニ/なす/チンゲン菜/えのき/きくらげ/ピーマン/14日:巨峰/28日:オレンジ	麦茶	583kcal
			酢鶏 卵スープ				マカロニ ナポリタン	20.2g
15	火	牛乳 いんげん スティック	ごはん(アルファ米) 焼き鳥缶	アルファ米/パン	鶏もも		水	316kcal
				防災備蓄食での一日				パン缶
18	金	牛乳 塩せんべい	コッペパン	コッペパン/じゃがいも/片栗粉/油/バター/砂糖/小麦粉/強力粉/栗の甘露煮/粉糖	すり身/牛乳/生クリーム	ズッキーニ/かぼちゃ/玉葱/マスカット	牛乳	593kcal
			マスカット フィッシュボール ズッキーニのバター醤油 パンプキンスープ				誕生会	カップ ケーキ

※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 575Kcal たんぱく質 21.6g

長い梅雨が明け、今年の夏はとても暑く、ムシムシしていますね。いつも通りの夏であれば、お祭り、花火大会、旅行とお出かけすることも多い楽しい夏休みですが、今年は外出することもままならず、子ども達にとっても大人にとっても物足りない夏となりましたね。9月はまだまだ暑い夏が続きますし、夏の疲れが出てくる頃なので、体調を崩さないよう、しっかりと睡眠をとり、野菜を多く組み込んだバランスのよい食事を摂るよう心がけましょう。

【秋のお彼岸】

春のお彼岸は3月の春分の日を中日として前後3日間の計7日間、秋のお彼岸は9月の秋分の日を中日として前後3日間の計7日間を期間とします。お彼岸は、日本独自の行事で、ご先祖様を供養し感謝を捧げる精進期間とされています。この期間に、お墓参りなどを行い、ご先祖様に思いを馳せ、喜んでもらえるようにお供え物としておはぎを備えます。

(春はぼたもち、秋はおはぎと名前が変わります。)

保育園では、9月11日・25日のおやつに「きなこおはぎ」を提供します。

お楽しみに♪

【防災の日】

1923年9月1日に関東地方にM7.9の大地震が発生した「関東大震災」の日です。膨大な数に上る死者・行方不明者が出た地震を教訓にして、災害への心構えを忘れないように制定されました。

【防災対策は出来ていますか？】

普段からの備えが大切です。家族がバラバラな時に災害が起きたらどこに集まるか。非常袋の中の非常食の期限は大丈夫か。非常食は、3日分確保しておくこと安心です。この機会に点検をし、家族とも話し合い、万が一の時に備えましょう。



9月15日(火)の引き取り訓練の日の給食は、災害時を想定し、保育園で備蓄している食材を使用して給食を提供します。その為、通常の給食に比べると、物足りない感じがするかもしれません。いつもより、しっかりと朝食を食べて頂くようお願いいたします。実際に災害が発生した際に、子ども達が食べることができるかどうか、また、災害時の食事がどのようなものになるのか、少しでも子ども達に伝わればと思います。

おすすめレシピ

7月の献立で人気だったメニューです。



《材料》 (4人前)
ごはん 4膳

豚ひき肉 200g
玉葱 1/2個
キャベツ 200g
トマト 1個
ケチャップ 70g
ソース 35g
カレー粉 4g

塩 5g
油 適量
パセリ 少々

《作り方》

- ① 玉葱はみじん切り、キャベツは千切り、トマトはくし型切りにする。
- ② フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒め、火が通ったら、玉葱を入れて炒め、煮込む。
- ③ キャベツは、お湯で茹で、水にさらして冷まして絞る。
- ④ ②の具に、ケチャップ・ソース・カレー粉・塩をいれて味付けをする。
- ⑤ お皿にご飯を盛り付け、ゆでたキャベツをのせ、出来上がったミートソースをかける。
- ⑥ 最後にパセリを振り、完成。