



令和3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
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1	水	スイカ	とうもろこしご飯 はんぺんバーグ 五目ひじき オレンジ 南瓜のみそ汁	白米/砂糖/じゃが芋	はんぺん/豚ひき/みそ/たまご/ひじき/高野豆腐/水煮大豆/ツナ缶/チーズ	スイカ/とうもろこし/生姜/椎茸/葱/人参/絹さや/かぼちゃ/もやし/あさつき/オレンジ/玉葱/パセリ	牛乳 ピザ風 ポテト	536kcal 23.9g
15		牛乳 塩せんべい	パン 梨 魚のパーベキューソース カラフルピーマンソテー 冬瓜のスープ	コッペパン/米粉/油/砂糖/マカロニ	鮭/ちりめんじゃこ/みそ/牛乳/豚ばら/海苔	玉葱/りんご/キャベツ/ピーマン/パプリカ/人参/エリンギ/冬瓜/あさつき/梨	牛乳 和風マカロニ ソテー	538kcal 24.8g
3	金	りんご ジュース 塩せんべい	焼きそば オレンジ お好み焼き(幼児組のみ) 唐揚げ フライドポテト スティック野菜	せんべい/中華麺/油/片栗粉/じゃが芋/マヨネーズ/砂糖/ビスケット <幼児組のみ>小麦粉	豚肩ロース/なると/青海苔/鶏もも/みそ/ヨーグルト <幼児組のみ>桜海老 ★北原祭り★	キャベツ/人参/もやし/ピーマン/生姜/きゅうり/オレンジ/バナナ/デラウェア缶/ラフランス缶 <幼児組のみ>葱	麦茶 フルーツヨーグルト ビスケット	678kcal 22.6g
4	土	牛乳 塩せんべい	パン りんご 鶏のカレーソース チンゲン菜のソテー オニオンスープ	ロールパン/マヨネーズ/バター/胚芽米	鶏もも/ベーコン/牛乳/かつお節/チーズ/海苔	人参/コーン缶/チンゲン菜/玉葱/あさつき/りんご	牛乳 おかかチーズ おにぎり	599kcal 25.9g
6	月	牛乳 塩せんべい	ご飯 りんご なすと南瓜のそぼろあん トマトサラダ むらくも汁	胚芽米/油/砂糖/片栗粉/食パン	鶏ひき/みそ/しらす/たまご/牛乳/クリームチーズ	南瓜/なす/生姜/トマト/きゅうり/大葉/椎茸/葱/チンゲン菜/りんご	牛乳 ティラミス トースト	618kcal 21.9g
7	火	牛乳	ご飯 梨 レバー入り生姜焼き 野菜炒め 豆腐のみそ汁	胚芽米/油/さつま芋 ⑦水あめ/ごま ⑧バター/砂糖/ビスケット	豚肩ロース/豚レバー/絹ごし豆腐/みそ/牛乳 ⑨生クリーム	生姜/玉葱/人参/キャベツ/もやし/ピーマン/オクラ/梨	牛乳 大学芋	600kcal 22.9g
21		ゆで人参	きのこスパゲティ 蓮根とツナのサラダ 青菜のスープ オレンジ	スパゲティ/オリーブ油/砂糖/油 ⑧バター/小麦粉 ⑨白米/もち米	鶏もも/ベーコン/海苔/ツナ缶/牛乳/きなこ ⑩たまご	玉葱/人参/椎茸/しめじ/えのき/蓮根/きゅうり/葱/コーン缶/ほうれん草/オレンジ	牛乳 きなこクッキー	570kcal 24.2g
8	水	牛乳 塩せんべい	黒糖パン 梨 魚のマリネ (ブロッコリー) ズッキーニとトマトのスープ	黒糖パン/片栗粉/油/砂糖/胚芽米	カレイ/ウインナー/牛乳/桜海老	きゅうり/人参/パプリカ/玉葱/ブロッコリー/ズッキーニ/トマト/梨/枝豆	牛乳 桜海老と枝豆 の混ぜご飯	550kcal 25.4g
9	木	牛乳 クラッカー	ハヤシライス コールスローサラダ なすのスープ 柿	胚芽米/油/じゃが芋/米粉/バター/砂糖/オリーブ油/ホットケーキミックス	豚肩ロース/牛乳/たまご/ベーコン/チーズ	玉葱/人参/トマトピューレ/キャベツ/きゅうり/コーン缶/レモン汁/えのき/なす/あさつき/柿	牛乳 ベーコン ケーキサレ	606kcal 20.4g
10	金	牛乳 スティック 胡瓜	冷やしわかめうどん 里芋と鶏の炊き合わせ オレンジ	ゆでうどん/砂糖/里芋/食パン/メープルシロップ	わかめ/ロースハム/鶏もも/牛乳/たまご	きゅうり/もやし/トマト/人参/いんげん/オレンジ	牛乳 フレンチ トースト	531kcal 23.9g
11	土	牛乳 塩せんべい	黒米 オレンジ 魚のカレー風味焼き ズッキーニと豚のみそ炒め 春雨スープ	胚芽米/黒米/米粉/油/砂糖/春雨/ワンタンの皮/小麦粉	鯛/豚ばら/みそ/チーズ	生姜/玉葱/パプリカ/ズッキーニ/人参/舞茸/葱/チンゲン菜/オレンジ	牛乳 チーズ揚げ	567kcal 23.5g
12	月	牛乳 塩せんべい	冷やしなめこうどん 冬瓜と生揚げの煮物 柿	ゆでうどん/砂糖/バター/ホットケーキミックス	鶏ささみ/わかめ/生揚げ/牛乳/たまご/カルピス	なめこ/オクラ/トマト/人参/冬瓜/絹さや/柿	牛乳 カルピス 蒸しケーキ	535kcal 21.3g
13	火	牛乳 ゆで人参	栗ご飯 ラフランス 里芋コロケ (キャベツ・胡瓜・トマト) かまぼこのすまし汁	白米/栗/里芋/油/小麦粉/パン粉/砂糖/バイシート	豚ひき/たまご/牛乳/かまぼこ/わかめ	玉葱/キャベツ/きゅうり/トマト/えのき/葱/ラフランス	牛乳 ねじねじ パイ	609kcal 17.6g
14	水	牛乳 クラッカー			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。

※9/1(水)にスイカ割りを行います。終了後、みんなでスイカを食べます。

月平均栄養価

エネルギー 565kcal たんぱく質 23.2g



9月になりましたが、まだまだ暑さの残る毎日が続いていますね。今月はスイカ割りや北原祭りなど、楽しいイベントがあります！夏の疲れが出てくる頃なので、体調管理に気をつけ元気に登園してきてくださいね☆



北原祭り

9/3(金)に北原祭りを行います。給食は焼きそばやお好み焼き、唐揚げ、ポテトなどお祭りメニューが盛り沢山☆園長先生が焼きそば屋さんになって、子ども達の前で作ってくれますよ！

はと組、あひる組は給食も屋台に買いに行ってお楽しみ♪

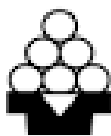
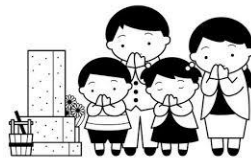


秋のお彼岸



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日間です。秋分の日には先祖を敬い、亡くなった方々を偲ぶ日です。この期間に仏壇や墓石をきれいにしおはぎをお供えします。

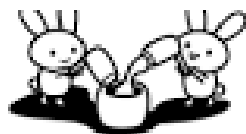
保育園では22日のおやつに「きなこおはぎ」を提供します。



9月21日は「十五夜」です

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、里芋などをお供えして、作物の収穫や自然の恵みに感謝します。この頃の月は「中秋の名月」と呼び、1年のうち1番月がきれいに見えるとされています。ご家族でのお月見を楽しんでみてはいかがでしょうか？

保育園では21日のおやつに「お月見うさぎポテト」を提供します。



旬のおすすめレシピ

里芋コロッケ

<材料 4人分>

- | | | | |
|-------|------|------|-----|
| ・里芋 | 200g | ・小麦粉 | } 衣 |
| ・豚ひき肉 | 40g | ・卵 | |
| ・玉葱 | 40g | ・パン粉 | |

<作り方>

- ①玉葱を粗みじん切りにする。
- ②フライパンに油を入れ、豚ひき肉と玉葱を炒める。
- ③里芋の皮をむき、レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ④里芋を熱いうちに潰し、②と塩少々入れて混ぜる。
- ⑤好みの形に成型し、小麦粉→卵→パン粉の順で衣をつけ、油で揚げる。

※里芋を使用するとねっとりとして、いつものじゃが芋コロッケとは違った食感が楽しめます♪



<8月の食育活動>



8月24日(火) つばめ組
とうもろこしの皮むきをしました。苦手な子も自分達でむいたとうもろこしは頑張ってお楽しみしましたよ♪

今年度もはと組の育てた枝豆、あひる組の育てたトマト、きゅうり、なす、オクラが豊作でした。一度畑を休ませ、秋になったらまた野菜を植えたいと思います。

