

2024年9月



保育部 献立表



令和6年8月30日
志太こども園
栄養士 下山 奈津美

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料（調味料は記載されていません）	おやつ
2	月	飲むヨーグルト	ご飯 鶏肉のパン粉焼き おくらのおかか和え 豚肉と南瓜の味噌汁 ゼリー	米 鶏肉 小麦粉 パン粉 ケチャップ ソース おくら 人参 かつお節 豚肉 人参 大根 南瓜 豆腐 葉ねぎ オレンジ	マカロニ安倍川★ (マカロニ きな粉) 牛乳
3	火	ヤクルト	五目御飯 さんまの生姜煮 大根菜とツナの和え物 豆腐と青菜の味噌汁	アルファ米 人参 油揚げ ごぼう しいたけ こんにゃく さんま 生姜 大根菜 かつお節 ツナ チンゲン菜 豆腐 油揚げ 葉ねぎ	カルピスゼリー★ (カルピス ゼラチン みかん) クラッカー 麦茶
4	水	ミルージュ	ご飯 あじの大葉フライ じゃが芋鶏そぼろ和え 厚揚げと大根の味噌汁 ショア	米 あじ 大葉 梅肉 パン粉 じゃが芋 鶏肉 大根 厚揚げ えのきたけ 白ねぎ 豆乳 ショア	クッキー スキムミルク
5	木	バナナ豆乳	ご飯 玉葱といんげんの卵とじ なすのけんちん汁 オレンジ	米 玉葱 いんげん 人参 豚肉 しいたけ 鶏卵 豚肉 竹輪 こんにゃく 葉ねぎ 人参 なす オレンジ	ミニたい焼き(カスタード) (鶏卵 乳成分 水あめ) 牛乳
6	金	野菜ジュース	サラダうどん チキンナゲット ヨーグルト	うどん 豚肉 コーン 胡瓜 もやし トマト わかめ 鶏肉 パン粉 米粉 ケチャップ ヨーグルト	おにぎり(鮭) (米 鮭 ごま 刻みのみり) 麦茶
9	月	ショア	ご飯 ハンバーグ ささ身と胡瓜の中華和え 豆腐の味噌汁 プリン	米 鶏肉 豚肉 玉葱 にんにく 生姜 中濃ソース ささ身 胡瓜 人参 ごま 豆腐 チンゲン菜 人参 油揚げ カラメルソース 水あめ	カステラ★ (鶏卵 小麦粉 水あめ) 牛乳
10	火	野菜ジュース	ご飯 鯖のおろし煮 トマトサラダ さつま芋と小松菜の味噌汁 野菜ゼリー	米 鯖 大根 トマト しらす 玉葱 胡瓜 さつま芋 油揚げ 小松菜 豆乳 人参 みかん	まんじゅう (小麦粉 あんこ) 豆乳
11	水	ヤクルト	ご飯 なすと鶏肉の揚げ浸し 厚焼卵 ほうれん草のしらす和え	米 なす 鶏肉 鶏卵 ミックスベジタブル ひじき ほうれん草 しらす 刻みのみり	豆腐と米粉のボンデケージョ (豆腐 オリーブ油 チーズ 米粉 スキムミルク) スキムミルク
12	木	ミルージュ	かつお飯 高野豆腐入り親子煮 南瓜といんげんのサラダ バナナ	米 かつお 生姜 にんにく 人参 葉ねぎ ごま 高野豆腐 鶏肉 玉葱 人参 白ねぎ 鶏卵 スキムミルク グリンピース 南瓜 いんげん 干しぶどう ごま マヨネーズ バナナ	フレンチトースト (食パン 牛乳 鶏卵 バター) 飲むヨーグルト
13	金	りんご果汁	ご飯 鶏肉のチーズ焼き キャベツのパンサラダ 白菜と豚肉のスープ ヨーグルト	米 鶏肉 生姜 粉チーズ キャベツ 胡瓜 パイン缶 白菜 小松菜 春雨 豚肉 ヨーグルト	ミニ今川焼き (鶏卵 水あめ 乳成分) 豆乳
17	火	ミルージュ	染め飯 スコッチエッグ 棒棒鶏 かまぼこ入り清汁 お月見ゼリー	米 もち米 ぐちなしの実 黒ごま 豚肉 玉葱 人参 パン粉 鶏卵 うすら卵 中濃ソース ケチャップ 鶏肉 胡瓜 人参 ごま サラダ用こんにゃく かまぼこ 里芋 人参 はくさい 葉ねぎ 干椎茸 みかん果汁 ぶどう果汁 寒天	南瓜の蒸しパン★ (南瓜 ホットケーキ粉 鶏卵 牛乳) スキムミルク
18	水	ショア	ご飯 ツナ豆腐 魚介ナゲット スパゲティーソテー バナナ	米 ツナ 豆腐 白ねぎ 人参 にんにく 赤味噌 あじ いわし たら いか たちうお 玉葱 生姜 スパゲティー 玉葱 ほうれん草 豚肉 豚レバー ケチャップ バナナ	お麩きなこ (麩 バター きな粉) 麦茶
19	木	野菜ジュース	ご飯 茄子ドライカレー ブロッコリーのマヨコーン ヨーグルト	米 なす 豚肉 豚レバー にんにく グリンピース 玉葱 カレー粉 カレールウ スキムミルク ケチャップ ウスターソース 大豆 ブロッコリー コーン 鶏ささみ かつお節 マヨネーズ ヨーグルト	いちごのスティックケーキ (豆乳 米粉 いちごピューレ 大豆 レモン) スキムミルクココア
20	金	牛乳	ご飯 鶏肉とレバーの中華和え きゅうりととり卵のサラダ ほうれん草のスープ	米 豚肉 鶏肉 生姜 にんにく ごま 玉葱 パセリ 胡瓜 人参 ハム 鶏卵 玉葱 人参 ほうれん草	鬼まんじゅう (さつまいも 米粉) うめジュース (梅)

畑での野菜の収穫や業者納品の関係で、献立が変更になる場合があります。
新しく食べる食材が給食に出て心配な方は、担任にお声かけください。

☆☆☆ 1日の平均栄養量 エネルギー 464kcal たんぱく質 19.7g 脂質 12.9g 塩分 1.5g ☆☆☆



日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料（調味料は記載されていません）	おやつ
24	火	ジョア	ご飯 白身魚の和風ムニエル マカロニサラダ 大豆とトマトスープ ヨーグルト	米 しいら 小麦粉 バター マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 ハム マヨネーズ ヨーグルト 大豆 豚肉 玉葱 グリンピース オリーブ油 トマト ヨーグルト	ミニブッセ (鶏卵 水あめ はちみつ) 野菜ジュース
25	水	バナナ豆乳	ご飯 チーズ入りオムレツ ブロッコリーの和風マヨネーズ なすと豚肉の味噌汁 ヤクルト	米 鶏卵 チーズ コーン 玉葱 グリンピース ベーコン バター ケチャップ ブロッコリー 鶏ささみ マヨネーズ ごま なす 豚肉 玉葱 南瓜 葉ねぎ ヤクルト	手作りおはぎ (米 もち米 こしあん きな粉) 麦茶
26	木	りんご果汁	コッペパン ポークビーンズ 枝豆フリッター にんじんサラダ ジョア	コッペパン 大豆 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 トマト パセリ ケチャップ ウスターソース 枝豆 米粉 人参 胡瓜 玉葱 チーズ 干しぶどう マヨネーズ ジョア	せんべい 小魚 豆乳
27	金	飲むヨーグルト	ご飯 鶏肉の紅茶煮 春雨サラダ 白菜の豆乳味噌汁	米 鶏肉 マーマレード 紅茶 春雨 胡瓜 ハム みかん缶 白菜 しめじ 人参 豚肉 豆乳 スキムミルク	スイートポテト (さつまいも マッシュポテト 米粉) ミルージュ
30	月	牛乳	カレーライス 鶏の唐揚げ 納豆サラダ いちごミルクゼリー	米 じゃが芋 人参 玉葱 カレールウ グリンピース りんご ケチャップ ウスターソース 大豆 鶏肉 生姜 納豆 マヨネーズ ほうれん草 人参 いちご 水あめ 乳製品 ゼラチン	杏仁豆腐 (牛乳 寒天 もも缶 みかん缶 パイン缶 バナナ) 麦茶

食育ニュース

まだ暑い日が続きますが、あちらこちらに秋の気配を感じるころ、

子どもたちは夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなってきます。食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。

こども園の畑ではきゅうりやピーマンなどの収穫を終え、さつまいものツルがグングンと元気に育っています。

夏野菜から徐々にさつまいもや里芋、ごぼう、ブロッコリー、きのこ類などの秋野菜が旬をむかえます。夏の疲れをリセットしてくれる

秋野菜でしっかりと栄養を補給していきましょう。

9月30日 お楽しみ献立

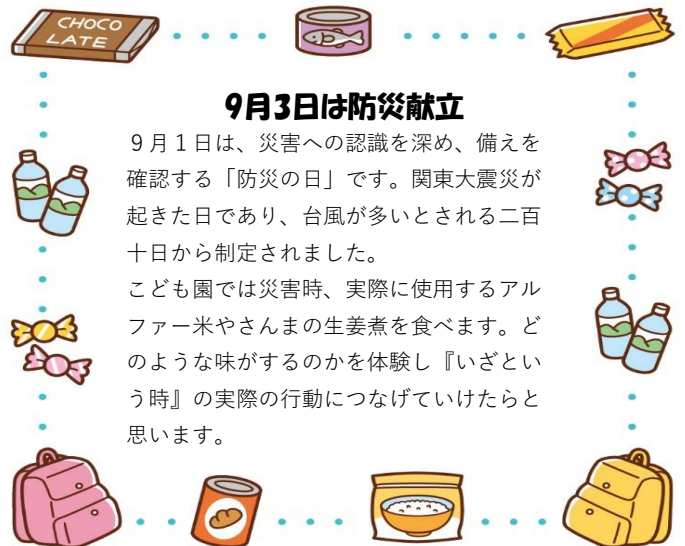
子どもたちの好きな献立を各クラスの先生方に聞きました。その中で特に人気の献立を9月30日の献立にしました。
(午後のおやつは献立表に★がついている所です)
楽しみにしててくださいね。
(詳しい結果はこちら↓)

好きな献立

- ★さくらんぼ (パン、ヨーグルト、チーズ、汁物)
- ★ぶどう (納豆サラダ、カレー、汁物、麻婆豆腐丼)
- ★みかん (麺類、カレー、納豆サラダ、魚料理)
- ★りんご (鶏の唐揚げ、ラーメン、納豆サラダ)

午後おやつ

- ★さくらんぼ (蒸しパン、カステラ、ジョア)
- ★ぶどう (蒸しパン、焼きそば、カルピスゼリー)
- ★みかん (マカロニ安倍川、カルピスゼリー、小魚)



9月3日は防災献立

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。
こども園では災害時、実際に使用するアルファ米やさんまの生妻煮を食べます。どのような味がするのかを体験し『いざという時』の実際の行動につなげていけたらと思います。

豆腐と米粉のポンテケージョ

9月11日のおやつを紹介します。
ポンテケージョとは、ブラジル生まれのパンです。ブラジルの公用語である、ポルトガル語で「チーズパン」という意味です。出来立ては外がさくさく、中はもちもちのしていますが、時間がたつとかたくなるので、その時はレンジで温めてあげるとやわらかさが復活します。

今月のレシピ

☆材料（12個分）☆

- 絹ごし豆腐 100g
- オリーブ油 10g
- 砂糖 5g
- 粉チーズ 30g
- 塩 ひとつまみ
- スキムミルク 5g
- 米粉 80g
- ベーキングパウダー 3g
- ピザ用チーズ 20g

【作り方】

- ① ボウルに絹ごし豆腐、オリーブ油、砂糖、粉チーズ、塩、スキムミルクを入れ泡だて器で豆腐がなめらかになるまでよく混ぜる。
- ② 米粉とベーキングパウダーを加え、手で混ぜる。
- ③ ピザ用チーズを加えて混ぜる。
- ④ 生地を12等分にしてまるめ、オープンシートをしいた天板に並べる。170℃のオーブンで17分焼く。