



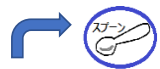
日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名(調味料は記載されていません)	行事	
2月	麦ご飯 チキンカツ おくらのおかか和え 豚肉と南瓜の味噌汁 ゼリー	443	米 麦		
		17.9	鶏肉 小麦粉 パン粉 ケチャップ ソース		
		13.4	おくら 人参 かつお節		
		1.4	豚肉 人参 大根 南瓜 豆腐 葉ねぎ オレンジ果汁		
3火	五目御飯 さんまの生姜煮 大根菜とツナの和え物 豆腐と青菜の味噌汁	402	アルファ米 人参 油揚げ ごぼう しいたけ こんにゃく	防災献立 	
		17.4	さんま 生姜		
		14.0	大根菜 かつお節 ツナ		
		1.7	チンゲン菜 豆腐 油揚げ 葉ねぎ		
4水	麦ご飯 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	444	米 麦		
		21.1	あじ 大葉 梅肉 パン粉		
		10.6	じゃが芋 鶏肉		
		0.9	大根 厚揚げ えのきたけ 白ねぎ 豆乳 ショア		
5木	お弁当の日				
6金	サラダうどん チキンナゲット ヨーグルト	469	うどん 豚肉 コーン 胡瓜 もやし トマト わかめ		
		20.6	鶏肉 パン粉 米粉 ケチャップ		
		12.1	ヨーグルト		
		2.0			
9月	麦ご飯 メンチカツ ささ身と胡瓜の中華和え 豆腐の味噌汁 プリン	406	米 麦		
		19.4	鶏肉 豚肉 玉葱 パン粉 中濃ソース		
		12.6	ささ身 胡瓜 人参 ごま		
		1.2	豆腐 チンゲン菜 人参 油揚げ カラメルソース 水あめ		
10火	麦ご飯 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	452	五分つき米 麦		
		19.0	鯖 大根		
		13.1	トマト しらす 玉葱 胡瓜		
		1.4	さつま芋 油揚げ 小松菜 豆乳 人参 みかん		
11水	麦ご飯 なすと鶏肉の揚げ浸し 厚焼卵 ほうれん草のしらす和え	405	米 麦		
		19.6	なす 鶏肉		
		14.6	鶏卵 ミックスベジタブル ひじき		
		1.9	ほうれん草 しらす 刻みのり		
12木	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	407	米 かつお 生姜 にんにく 人参 葉ねぎ ごま		
		20.6	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		
		11.0	南瓜 いんげん 干しぶどう ごま マヨネーズ		
		1.3	バナナ		
13金	麦ご飯 鶏肉のチーズ焼き キャベツのパインサラダ 白菜と豚肉のスープ ヨーグルト	407	五分つき米 麦		
		19.6	鶏肉 生姜 粉チーズ		
		11.2	キャベツ 胡瓜 パイン缶		
		1.2	白菜 小松菜 春雨 豚肉 ヨーグルト		
17火	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	420	米 もち米 ちなしの実 黒ごま	十五夜献立 	
		18.6	豚肉 玉葱 人参 パン粉 鶏卵 うずら卵 中濃ソース ケチャップ		
		12.1	鶏肉 胡瓜 人参 ごま サラダ用こんにゃく		
		1.5	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		
18水	麦ご飯 ツナ豆腐 魚介ナゲット スパゲティーステー バナナ	488	米 麦	年長・年中 親子遠足 	
		19.4	ツナ 豆腐 白ねぎ 人参 にんにく 赤味噌		
		14.3	あじ いわし たら いか たちうお 玉葱 生姜		
		1.2	スパゲティ 玉葱 ほうれん草 豚肉 豚レバー ケチャップ バナナ		
19木	麦ご飯 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	447	五分つき米 麦		
		19.9	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		
		13.5	ブロッコリー コーン 鶏ささみ かつお節 マヨネーズ		
		1.8	ヨーグルト		

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。

半日保育・休園などの予定は、園だよりと照らし合わせてご覧ください。

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。

この印のある時はスプーンを持たせてください。





日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名(調味料は記載されていません)	行事
20 金	麦ご飯 鶏肉とレバーの中華和え きゅうりと卵のサラダ ほうれん草のスープ	410 18.7 12.5 1.6	五分つき米 麦 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	
24 火	麦ご飯 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	446 21.8 13.0 1.4	五分つき米 麦 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	
25 水	麦ご飯 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	408 18.3 11.4 1.0	米 麦 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	
26 木	コッペパン ボークビーンズ 枝豆フリッター にんじんサラダ ショア	452 19.8 12.3 1.7	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 ショア	
27 金	麦ご飯 鶏肉の紅茶煮 春雨サラダ 白菜の豆乳味噌汁	411 20.2 13.1 1.7	五分つき米 麦 鶏肉 マーメイド 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	年少・懇談会 半日保育
30 月	カレーライス 鶏の唐揚げ 納豆サラダ ゼリー	475 17.9 16.1 2.1	米 麦 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 りんご果汁	お楽しみ献立

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が感じるところ、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、次はさつま芋のツルがグングンと元気に育っています。

野菜も夏野菜から徐々にさつま芋や里芋、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ましょう。給食も「十五夜」の行事食や旬の食材をつかった献立を考えました。給食からも季節を感じ、いろいろな食材にふれてほしいです。



お弁当についてのお願い事項

月に1回のお弁当の日、お弁当を食べている子どもたちを見に行くと「見て！見て！」「デザートもあるよ」と大喜びで食べています。子どもが安全に楽しくお弁当を食べることができるよう、お弁当を作る際のお願い事項をあげましたのでご理解、ご協力をお願いします。

【のどにつまりやすいもの】

◎ミニトマト、ぶどう、うずらの卵などの球状の物は1/4（大きさにより1/2）にカットしたものを入れましょう。

◎ミニゼリー、キャンディーチーズは、入れないでください。

◎おかずや果物は、子どもの食べやすい大きさに切りましょう。

【ケガを防ぐために】

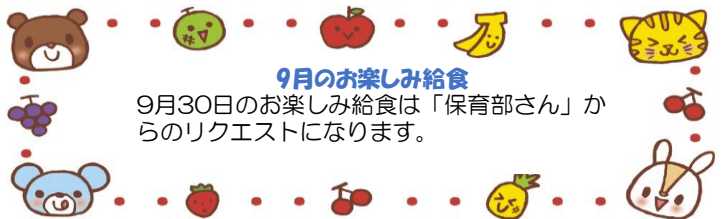
◎先の尖ったピックや、つまようじは大変危険です。お弁当に入れるのはやめてください。



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9月3日の穂難訓練の日に災害時、実際に使用するアルファーマやさんまの生姜煮を食べます。どのような味がするのかを実際に食べて『いざという時』の行動につなげていけたらと思います。



9月のお楽しみ給食

9月30日のお楽しみ給食は「保育部さん」からのリクエストになります。

豆腐と米粉のポンデケーキ

☆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 5だつまみ
- 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

9月11日のわんぱく手作りおやつを紹介します。

ポンデケーキとは、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。

【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℃のオープンで17分焼く。