

9月こども園献立予定表

竹原こども園



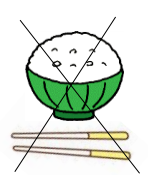
鉄分をとろう！



	げつようび 月曜日		かようび 火曜日		すいようび 水曜日		もくようび 木曜日		きんようび 金曜日		どようび 土曜日	
ぎょうじ 行事	1		2		3		4	ぼうさいきゅうしょく ひ 防災給食の日	5		6	
きゅうしょく 給食	ぶどうソース ハンバーグ ひろしまんぷく シャキシャキサラダ くだもの		えいようあ 栄養揚げ りんごソースサラダ くだもの		おやこ 親子うどん わふうサラダ くだもの		うめ 梅じゃこご飯 (備蓄米) 相性汁 ツナ缶 くだもの缶		さばの味噌煮 (未:白身魚の味噌煮) 磯和え すまし汁 くだもの		ひやむぎ 昆布の佃煮 くだもの	
	ごご 午後 おやつ かるびすぜりー カルピスゼリー		ぎゅうにゅう 牛乳 ピザトースト		すきむみるく スキムミルク じゃがもち		すきむみるく スキムミルク えいようかん		すきむみるく スキムミルク くとうむ ばん 黒糖蒸しパン		すきむみるく スキムミルク おかし	
ぎょうじ 行事	8		9		10		11		12		13	
きゅうしょく 給食	ひろしまとつとれもん 切り干し大根サラダ くだもの		とまと トマトいっぱい ハヤシライス フルーツヨーグルト		とりにく 鶏肉の ぶどうジュースソース 冬瓜スープ くだもの		さかな らたとうい ゆ 魚のラタトゥイユ さつまスティック 冷凍フルーツ		とうふ ちきん 豆腐とチキンの ナゲット ドレッシング ツナサラダ くだもの		わふうちきん びーんず 和風チキンビーンズ 春雨サラダ くだもの	
	ごご 午後 おやつ にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料 おかかおにぎり		ぎゅうにゅう 牛乳 こめこばん けーき 米粉パンケーキ		すきむみるく スキムミルク じゃこマヨトースト		わふうぶりん 和風プリン		ぎゅうにゅう 牛乳 アップルパイ		すきむみるく スキムミルク おかし	

＊3歳未満児は、9時30分に牛乳とお菓子か果物があり、昼食にごはんがあります。

＊防災給食の日、お弁当と箸は要りません。



＊誕生会の日、お弁当は要りません。

＊がついている日はスプーンを持参してください。

＊(未:)は、未満児の別献立です。

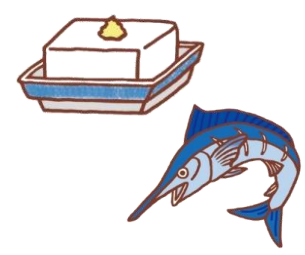
＊午後のおやつは、変更になる事があります。

鉄が豊富な食品を食べましょう

鉄は、全身の細胞に酸素を運び、貧血を予防する働きがあります。鉄が不足すると、細胞はさまざまな代謝をスムーズに行うことができないため、疲れやすく食欲がなくなったり、立ちくらみが起こったり免疫力が低下したりします。特に乳幼児は鉄不足になりやすいので、鉄を多く含む食品を意識的に使ってみましょう。

<鉄を多く含む食品>

レバー・かつお・マグロ・大豆・大豆製品
小松菜・ほうれん草 など



ぼたもちとおはぎ

春分の日的前後三日が春のお彼岸、秋分の日的前後三日を秋のお彼岸と言います。もち米を軽くつぶし小さく丸め、あんこで包んだぼたもちやおはぎは、お彼岸の食べ物です。あんこの材料の小豆が邪気を払う力があるとされ、彼岸にこの世に帰ってくるとされたご先祖様の霊にお供えされました。

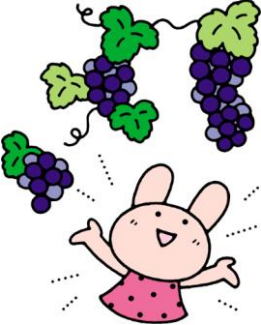
「ぼたもち」と「おはぎ」は同じものですが、春は大きな丸の形にして小豆の粒を牡丹の花に見立てて「ぼたもち」、秋は細長い俵型にして萩の花に見立てて「おはぎ」と呼び分けることがあります。

9月4日 防災給食を体験します

4日に避難訓練を行います。また、給食時には災害用の備蓄米や缶詰を、使い捨ての食器を使って食べます。“万が一災害が起きてしまった場合には、普段の様な給食は食べられない”ということを体験して感じるとともに、残さず食べることの大切さも知ってもらえたらと思います。年長さんは備蓄米を備蓄用水で作るところを見てもらいます。この日は3歳以上児さんは、お弁当も箸も要りません。

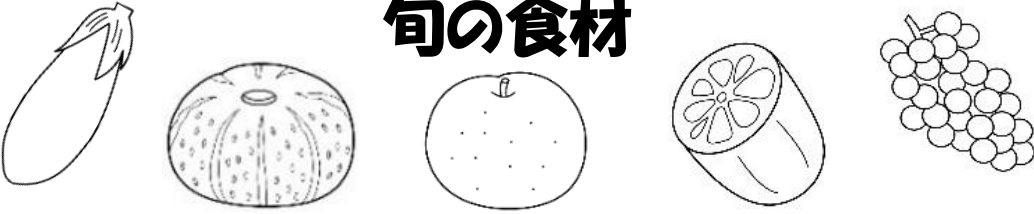


よくかんで あじわって食べましょう！

	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日												
ぎょうじ 行事	15 けいろう ひ 敬老の日	16 か れー ひ カレーの日	17	18 たんじようかい ★誕生会★	19	20												
きゅうしょく 給食		こんさい か れー 根菜カレー か み か み さ ら だ カミカミサラダ くだもの	なす い なす入り まー ぼー どう ぷ マーボー豆腐 お く ら の り あ オクラの海苔和え くだもの	ば た ー ら い す バターライス ちー ず は ん ば ー ぐ チーズハンバーグ ぼ い る や さ い ボイル野菜 じやー ま ん ぼ て と ジャーマンポテト すー ぷ スープ くだもの	きつ か 菊花しゅうまい う め ま よ ね ー ず あ 梅マヨネーズ和え くだもの	や 焼きそば きゅう り な ま す きゅうりなます くだもの												
ご 午後 おやつ		ぎゅうにゆう 牛乳 あ たこ揚げ	すきむみるく スキムミルク つ な とー す と ツナトースト	よー ぐ る と ヨーグルト	すきむみるく スキムミルク わ ん ぱ く お に ぎ り わんぱくおにぎり	すきむみるく スキムミルク おかし												
ぎょうじ 行事	22	23 しゅうぶん ひ 秋分の日	24	25 よこうえんしゅう 予行演習	26	27 うんどうかい 運動会												
きゅうしょく 給食	すきむこーんあ スキムコーン揚げ みそドレッシング ど れ つ し ん ぐ みそドレッシング さ ら だ サラダ くだもの		とり れ ばー 鶏レバーのしぐれ煮 に か れー びー ふ ん カレービーフン くだもの	さ か な 魚のねぎみそ焼き い そ さ ら だ 磯サラダ と ま と トマトの か き た ま す ー ぷ かきたまスープ くだもの	と ん 豚なすけんちん煮 に さう め ん 瓜 の 酢 の 物 そうめん瓜の酢のもの くだもの													
ご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク こ こ あ ココアういろう		ぎゅうにゆう 牛乳 く ら っ かー さ ん ど クラッカーサンド	すきむみるく スキムミルク か ば ち ゃ ケー キ かぼちゃケーキ	すきむみるく とうふ スキムミルク 豆腐の こ ろ こ ろ どー な っ コロコロドーナツ													
ぎょうじ 行事	29 いち ぐうにんてい きゅうぎようび 1号認定休業日	30	*3歳以上児のエネルギー量には主食は入っていません。 <table><tr><th></th><th>3歳以上児</th><th>3歳未満児</th></tr><tr><td>栄養量</td><td colspan="2">エネルギー量 (kcal)</td></tr><tr><td>9月予定平均</td><td>398kcal</td><td>494kcal</td></tr><tr><td>目標量</td><td>400kcal</td><td>500kcal</td></tr></table>					3歳以上児	3歳未満児	栄養量	エネルギー量 (kcal)		9月予定平均	398kcal	494kcal	目標量	400kcal	500kcal
	3歳以上児	3歳未満児																
栄養量	エネルギー量 (kcal)																	
9月予定平均	398kcal	494kcal																
目標量	400kcal	500kcal																
きゅうしょく 給食	すぶた 酢豚 あ さ づ 浅漬け くだもの	ぎゅうどん ぐ 牛丼(具のみ) びー ま ん ピーマンの お か か 和 え あ おかか和え とう ぷ 豆腐のみそ汁 し る くだもの																
ご 午後 おやつ	ぶどうゼリー	すきむみるく スキムミルク おはぎ																



旬の食材



料理名 豚なすけんちん煮(4人分)				旬のメニューを紹介します	
食品名		分量 (g)	下処理	作り方	
豚もも肉		52	薄切り	①鍋にサラダ油をひき、豚肉に酒を振りしょうが・砂糖・しょうゆで炒める。 ②①に玉ねぎ、にんじん、なす、水を加え柔らかくなったら豆腐を入れる。 ③仕上げに、枝豆をいれ、ごま油で風味をつける。	
酒		4(小4/5)			
しょうが		4	すりおろす		
砂糖		4(小1と1/3)			
濃口しょうゆ		10(小1と3/5)			
なす		120(1本)	輪切り		
木綿豆腐		200(1/2丁)			
にんじん		32(1/5本)	せん切り		
玉ねぎ		80(1/3個)	くし切り		
水		40			
おき枝豆		20(6本)			
ごま油		少々			