

# 9月こども園献立予定表

# 竹原こども園



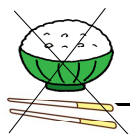
鉄分をとろう！



|                | げつようび<br>月曜日                                                 | かようび<br>火曜日                                                                     | すいようび<br>水曜日                                                     | もくようび<br>木曜日                                                                                  | きんようび<br>金曜日                                                                    | どようび<br>土曜日                       |
|----------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| ぎょうじ<br>行事     | <div>旬の食材</div>                                              | 1                                                                               | 2                                                                | 3                                                                                             | 4                                                                               | 5                                 |
| きゅうしよく<br>給食   |                                                              | とまと<br>トマトいっぱい<br>はやしrais<br>ハヤシライス<br>ふるーつよーぐると<br>フルーツヨーグルト                   | きつか<br>菊花しゅうまい<br>どれっしんぐ<br>みそドレッシング<br>さらだ<br>サラダ<br>くだもの       | さかな ら た と う い ゆ<br>魚のラタトゥイユ<br>いそあ<br>磯和え<br>くだもの                                             | す き む こーん あ<br>スキムコーン揚げ<br>ひろしまんぷく<br>しゃきしゃきさらだ<br>シャキシャキサラダ<br>くだもの            | ひやむぎ<br>こんぶ つくだに<br>昆布の佃煮<br>くだもの |
| ご<br>午後<br>おやつ |                                                              | わふうぶりん<br>和風プリン                                                                 | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>びざとーすと<br>ピザトースト                                 | す き む み る く<br>スキムミルク<br>あまからに<br>じゃがいもの甘辛煮                                                   | あんにんどうふ<br>杏仁豆腐                                                                 | す き む み る く<br>スキムミルク<br>おかし      |
| ぎょうじ<br>行事     | 7                                                            | 8 ぼうさいきゅうしよく ひ<br>防災給食の日                                                        | 9                                                                | 10                                                                                            | 11                                                                              | 12                                |
| きゅうしよく<br>給食   | ひろしま<br>とっとれもん<br>トットレモン<br>き ぼ だいこんさらだ<br>切り干し大根サラダ<br>くだもの | ごもく はん びちくまい<br>五目ご飯（備蓄米）<br>やさいすーぶ<br>野菜スープ<br>つなかん<br>ツナ缶<br>くだもの かん<br>くだもの缶 | とりにく<br>鶏肉のぶどう<br>じゅーすそーす<br>ジュースソース<br>とうがんすーぶ<br>冬瓜スープ<br>くだもの | み そ に<br>さばの味噌煮<br>み し ろ み さ か な に<br>(未：白身魚のみそ煮)<br>うめまよねーずあ<br>梅マヨネーズ和え<br>じ る<br>すまし汁 くだもの | とうふ ち き ん<br>豆腐とチキンの<br>な げ っ と<br>ナゲット<br>ひろしまドレみそ<br>ど れ<br>れ も ん<br>レモン くだもの | や<br>焼きそば<br>きゅうりなます<br>くだもの      |
| ご<br>午後<br>おやつ | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>こめこばんけーき<br>米粉パンケーキ                          | す き む み る く<br>スキムミルク<br>ふあいばーびすけっと<br>ファイバービスケット                               | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>びすこってい<br>ビスコッティ                                 | す き む み る く<br>スキムミルク<br>こ こ あ<br>ココアいろいろ                                                     | す き む み る く<br>スキムミルク<br>わんぱくおにぎり                                               | す き む み る く<br>スキムミルク<br>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。

＊防災の日は、お弁当と箸は要りません。



＊誕生会の日は、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。

## 9月8日 防災給食を体験します

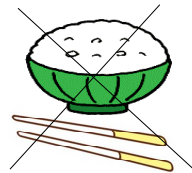
8日に避難訓練を行います。

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。

備蓄米を備蓄用水で作るところを見てもらう予定です。

この日は3歳以上児さんは、お弁当も箸も要りません。



## 鉄が豊富な食品を食べましょう

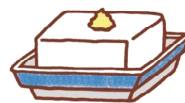
鉄は、全身の細胞に酸素を運び、貧血を予防する働きがあります。  
鉄が不足すると、細胞はさまざまな代謝をスムーズに行うことができないため、疲れやすく食欲がなくなったり、立ちくらみが起こったり免疫力が低下したりします。

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。

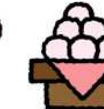
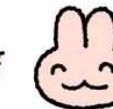
<鉄を多く含む食品>

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









# よくかんで、あじわって食べましょう！

|              |                                                          |               |                                                               |                    |                                                                      |                |                                                                                                           |                  |                                                     |                |                                                      |  |
|--------------|----------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------|--|
|              | げつようび<br>月曜日                                             |               | かようび<br>火曜日                                                   |                    | すいようび<br>水曜日                                                         |                | もくようび<br>木曜日                                                                                              |                  | きんようび<br>金曜日                                        |                | どようび<br>土曜日                                          |  |
| ぎょうじ<br>行事   | 14                                                       |               | 15                                                            | かれーひ<br>カレーの日      | 16                                                                   |                | 17                                                                                                        | たんじょうかい<br>＊誕生会＊ | 18                                                  | くつきんぐ<br>クッキング | 19                                                   |  |
| きゅうしよく<br>給食 | いなす入り<br>まーぼー豆腐<br>マーボー豆腐<br>わふうサラダ<br>和風サラダ<br><br>くだもの |               | こんさいかれー<br>根菜カレー<br>かみかみさーだ<br>カミカミサラダ<br><br>くだもの            |                    | ぼーくびーんず<br>ポークビーンズ<br>とりればー<br>鶏レバーのしぐれ煮<br><br>くだもの                 |                | ばたーらいす<br>バターライス<br>ちーずはんばーぐ<br>チーズハンバーグ<br>ぼいるやさい<br>ボイル野菜<br>じゃーまんぼてと<br>ジャーマンポテト<br>すーぶ<br>スープ<br>くだもの |                  | えいようあ<br>栄養揚げ<br>りんごそーすさーだ<br>りんごソースサラダ<br><br>くだもの |                | くりーむぺんね<br>クリームペンネ<br>おくらのりあ<br>オクラの海苔和え<br><br>くだもの |  |
|              | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>あつぷるばい<br>アップルパイ                         |               | すきむみるく<br>スキムミルク<br>じゃむさんど<br>ジャムサンド                          |                    | すきむみるく<br>スキムミルク<br>すていっく<br>さつまスティック                                |                | おたんじょうひ<br>おめでとう<br>よーぐると<br>ヨーグルト                                                                        |                  | てづく<br>手作りぶどうゼリー                                    |                | すきむみるく<br>スキムミルク<br>おかし                              |  |
| ぎょうじ<br>行事   | 21                                                       | けいろうひ<br>敬老の日 | 22                                                            | こくみんきゅうじつ<br>国民の休日 | 23                                                                   | しゅうぶんひ<br>秋分の日 | 24                                                                                                        |                  | 25                                                  |                | 26                                                   |  |
| きゅうしよく<br>給食 |                                                          |               |                                                               |                    | ごもくあつや<br>五目厚焼きたまご<br>どれっしんぐ<br>ドレッシング<br>つなさーだ<br>ツナサラダ<br><br>くだもの |                | さかな<br>魚のねぎみそ焼き<br>はるさめさーだ<br>春雨サラダ<br>とまと<br>トマトの<br>かきたまスープ<br><br>くだもの                                 |                  | ひ<br>冷やし中華そば<br>さかな<br>魚のふりかけ<br><br>くだもの           |                | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ころころどーなつ<br>コロコロドーナツ                 |  |
|              | とうふ<br>豆腐の                                               |               | すきむみるく<br>スキムミルク<br>おかかおにぎり                                   |                    | すきむみるく<br>スキムミルク<br>おかし                                              |                |                                                                                                           |                  |                                                     |                |                                                      |  |
| ぎょうじ<br>行事   | 28                                                       |               | 29                                                            |                    | 30                                                                   |                |                                                                                                           |                  |                                                     |                |                                                      |  |
| きゅうしよく<br>給食 | とん<br>豚なすけんちん煮<br>そうめん瓜の酢の物<br><br>くだもの                  |               | さかな<br>魚のフライ<br>ゆうやそーす<br>夕焼けソース<br>いそさーだ<br>磯サラダ<br><br>くだもの |                    | ぎゅうどんぐ<br>牛丼（具のみ）<br>こんさい<br>根菜みそ汁<br><br>くだもの                       |                |                                                                                                           |                  |                                                     |                |                                                      |  |
|              | すきむみるく<br>スキムミルク<br>かぼちゃケーキ                              |               | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>くらっかーさんど<br>クラッカーサンド                          |                    | すきむみるく<br>スキムミルク<br>まよとーすと<br>じゃこマヨトースト                              |                |                                                                                                           |                  |                                                     |                |                                                      |  |

|        |               |         |
|--------|---------------|---------|
|        | 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 | 394kcal       | 470kcal |
| 目標量    | 400kcal       | 500kcal |

\* 3歳以上児のエネルギー量には主食は入っていません。

## 長寿と食事

今、伝統的な日本食が健康＆長寿食として注目されています。

米を基本に、野菜や豆腐、魚を組み合わせた昔ながらの和食は、栄養バランスが良いとされています。

また、酢や海藻類も健康に良い食べ物です。長生き出来る体を食べ物からつくっていきましょう。

| 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              |  | 50          | 薄切り   | ①鍋にサラダ油をひき、豚肉に酒を振りしょうがで炒める。                                                           |  |
| 酒                 |  | 4(小4/5)     |       |                                                                                       |  |
| しょうが              |  | 4           |       |                                                                                       |  |
| 砂糖                |  | 4(小1と1/3)   |       |                                                                                       |  |
| サラダ油              |  | 4(小1)       | すりおろす | ②①に玉ねぎ、にんじん、なすを加え柔らかくなったら豆腐と砂糖・濃い口しょうゆを加えて煮る。                                         |  |
| 濃い口しょうゆ           |  | 10 (小1と3/5) |       |                                                                                       |  |
| なす                |  | 120(1本)     |       |                                                                                       |  |
| 木綿豆腐              |  | 200(1/2丁)   |       |                                                                                       |  |
| にんじん              |  | 30(1/5本)    |       |                                                                                       |  |
| 玉ねぎ               |  | 80(1/3個)    |       |                                                                                       |  |
| むき枝豆              |  | 20          | 輪切り   | ③仕上げに、枝豆をいれ、ごま油で風味をつける。                                                               |  |
| ごま油               |  | 少々          |       |                                                                                       |  |
|                   |  |             | くずす   |  |  |
|                   |  |             | せん切り  |                                                                                       |  |
|                   |  |             | くし切り  |                                                                                       |  |
|                   |  |             | 茹でる   |                                                                                       |  |