

9がつ おたのしみメニュー



すききらいなく、なんでも たべよう！

平成30年 みなみこどもえん

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
りんご かぼちゃのあまに しおこんぶあえ ごはん マーポー なす	オレンジ ぶたにくのしょうがやき はるさめサラダ むぎ ごはん みそしる	バナナ さわらのしろみそやき ほうれんそうごまあえ 発芽玄米 ごはん トマト スープ	りんごゼリー じゃがいものオープンやき フレンチサラダ ナポリタン スパゲティ	なし けいちゃんふういため きりほしだいこんサラダ ごはん すまし じる
みず かんパン	ぎゅうにゅう たいやき	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド	ヨーグルト
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
りんご とりにくのからあげ わかめサラダ なつやさい カレーライス	バナナ さけのきのこやき こまつなのあえもの ごはん すまし じる	ブルー ピザふうオムレツ ひじきのにもの むぎ ごはん みそしる	チーズ ポークビーンズ キャベツのゆかりあえ 発芽玄米 ごはん もやし スープ	オレンジ あげぎょうざ ほうれんそうナムル やきそば
ぎゅうにゅう せんべい	ジョア ビスケット	☆フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ☆マドレーヌ	ぎゅうにゅう ☆マヨトースト
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
けいろうのひ	オレンジ ツナサラダ ちゅうか どんぶり とうにゅう スープ	りんご あげさかなのおろしに マロニーちゅうかあえ ごはん みそしる	なし ちくわのいそべあげ ほうれんそうおひたし サラダ うどん	まんまる月ゼリー ぎせいとうふ きゅうりのすのもの むぎ ごはん すまし じる
	ぎゅうにゅう せんべい	☆ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう おはぎ(きなこ)	ぎゅうにゅう ビスケット
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
しゅうぶんのひ ふりかえきゅうじつ	パイナップル むしシューマイ キャベツのかおりづけ 発芽玄米 ごはん にくじゃが	《たんじょうかい》きょうほう メンチカツ キャベツサラダ あじ ごはん すまし じる	オレンジ ぎゅうにゅう タンドリーチキン ラタトゥイユ ロール パン コンソメ スープ	なし さんまのしおやき かぼちゃサラダ ごはん みそしる
	ぎゅうにゅう ☆レーズンむしパン	ぎゅうにゅう カットケーキ	おちゃ ☆おにぎりをつくらう	ぎゅうにゅう せんべい

※都合により献立の内容が変わることがあります。

ごはんをしっかり食べるとこんなにいいことが！

- ★おかずの食べ過ぎを防げるので、肥満予防につながります。
- ★腹もちがよいので、次の食事までお腹が空きにくく、おやつ食べ過ぎを防ぎます。
- ★脳の栄養源のブドウ糖がゆっくり、しっかり届きます。集中力が長く続き、学ぶ力や運動する力の向上に役立ちます。



ごはんとおかずと一緒に食べよう

日本食は、ごはんとおかずを交互に食べることで、食材それぞれの味を感じ、また口の中で混ぜ合わせた複雑な味を楽しむことができる食事です。幼児期からしっかりと日本食のマナーを身につけさせたいですね。





食育だより



平成30年 9月 みなみこども園

★食事をおいしく、バランスよく

夏の疲れが出てくるこの季節、毎日の食事を見直してバランスのとれた食生活を送れるよう心がけましょう。

主食・主菜・副菜をバランスよく食べることは健康へつながる食事の第一歩です。

《野菜でおやつ》 お月見カラフル団子(約20個分)

白玉粉 … 200g

絹ごし豆腐 … 200g

砂糖 … 小1 3g

塩 … 少々

トマトや蒸しかぼちゃ、茹で枝豆を入れて色を付けるとかわいいです

①白玉粉に絹ごし豆腐、砂糖、塩を入れて耳たぶくらいによくこねる。

②①を丸めて、沸騰したお湯に入れて、浮いてきてから2分くらい茹でて冷水にとる。

9月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物	kcal	g	g	g
3月	ごはん・マーボーなす・塩昆布和え・かぼちゃ甘煮・りんご	精白米	なす・豆腐・豚ひき肉・にんじん・ねぎ・みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布	煮物) かぼちゃ	495	14	12	1.6
4火	ごはん・豚肉の生姜焼き・はるさめサラダ・みそ汁・オレンジ	精白米	豚肉・玉ねぎ・にんじん・ピーマン	キャベツ・きゅうり・にんじん・マロニー・ハム	豆腐・油揚げ・だいこん・しいたけ・ねぎ	565	20	19	1.9
5水	ごはん・さわら白みそ焼き・ほうれん草ごまあえ・トマトスープ・バナナ	精白米	さわら	ほうれん草・キャベツ・もやし・にんじん・ごま	トマト・玉ねぎ・レタス・しめじ	443	19	10	1.4
6木	ナポリタンスパゲティ・フレンチサラダ・じゃが芋オープン焼・ゼリー	スパゲティ	ベーコン・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム	キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン	焼きもの) じゃがいも・バター・パセリ	554	17	16	1.9
7金	ごはん・鶏ちゃん風炒め・切干大根サラダ・すまし汁なし	精白米	鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・にら	切干大根・きゅうり・にんじん・ツナ・マヨ	豆腐・かまぼこ・にんじん・こまつな・わかめ	468	21	12	1.9
10月	夏野菜カレー・鶏肉の唐揚げ・わかめサラダ・りんご	精白米	じゃがいも・玉ねぎ・なす・にんじん・ピーマン・トマト・ズッキーニ	キャベツ・きゅうり・にんじん・わかめ・ハム	揚げ物) 鶏肉	566	20	18	2.4
11火	ごはん・鮭のきのこと焼き・小松菜の和え物・すまし汁・バナナ	精白米	鮭・しめじ・えのきたけ・玉ねぎ	こまつな・キャベツ・もやし・にんじん・油揚げ	豆腐・にんじん・ねぎ・わかめ	451	21	5.5	1.6
12水	ごはん・ピザ風オムレツ・ひじきの煮物・みそ汁・ブルー	精白米	卵・ベーコン・ピーマン・玉ねぎ・コーン・チーズ・ケチャップ	ひじき・油揚げ・ちくわ・にんじん・いんげん	豆腐・キャベツ・しいたけ・ねぎ	600	18	14	2
13木	ごはん・ポークビーンズ・キャベツのゆかりあえ・もやしスープ・チーズ	精白米	豚肉・大豆・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・パセリ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ゆかり	鶏肉・豆腐・もやし・しめじ・にら	564	22	17	2.3
14金	焼きそば・揚げギョウザ・ほうれん草ナムル・オレンジ	中華麺	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・青のり	ほうれん草・にんじん・もやし・コーン・ごま	揚げ物) ギョウザ	607	20	26	2.5
18火	中華どんぶり・ツナサラダ・豆乳スープ・オレンジ	精白米	豚肉・えび・いか・玉ねぎ・にんじん・はくさい・なると・うずら卵	キャベツ・きゅうり・にんじん・ツナ	ベーコン・チンゲン菜・玉ねぎ・しめじ	553	23	20	2.2
19水	ごはん・揚げ魚のおろし煮・マロニー中華あえ・みそ汁・りんご	精白米	メルルーサ・だいこん	キャベツ・きゅうり・にんじん・マロニー・ハム	豆腐・油揚げ・なめこ・ねぎ・わかめ	449	16	8.5	2
20木	サラダうどん・ちくわの磯辺揚げ・ほうれん草おひたし・ほし	うどん	ツナ・卵・きゅうり・にんじん・コーン	ほうれん草・キャベツ・もやし・にんじん	揚げ物) ちくわ	485	22	16	2.4
21金	ごはん・ぎせい豆腐・きゅうり酢の物・すまし汁・ゼリー	精白米	豆腐・卵・鶏ひき肉・にんじん・しいたけ・いんげん	きゅうり・にんじん・キャベツ・わかめ	ふ・かまぼこ・玉ねぎ・こまつな	473	19	13	1.6
25火	ごはん・肉じゃが・キャベツの香り漬け・蒸しシューマイ・パイン	精白米	豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・こんにやく・いんげん	キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま	蒸し物) シューマイ	612	19	16	1.4
26水	味ごはん・メンチカツ・キャベツのサラダ・すまし汁・きよほう	米・鶏肉・人参・ごぼう	メンチカツ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ハム	豆腐・かまぼこ・えのきたけ・ねぎ	575	19	20	2.1
27木	ロールパン・タンドリーチキン・ラトウイユ・スープ・オレンジ・牛乳	パン	鶏肉・にんにく・カレー粉・ケチャップ	ベーコン・玉ねぎ・にんじん・なす・トマト・かぼちゃ・ピーマン	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ねぎ	489	23	14	2.5
28金	ごはん・さんまの塩焼き・かぼちゃサラダ・みそ汁・なし	精白米	さんま	かぼちゃ・きゅうり・にんじん・コーン	豆腐・油揚げ・玉ねぎ・しめじ・わかめ	513	19	18	1.6