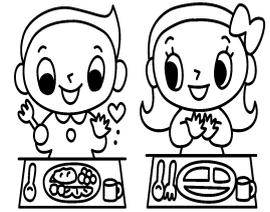


平成23年9月給食献立予定表

あゆみ保育園

9月も厳しい残暑が続きますが、だんだんと涼しい秋へ近づいていきます。秋の代表的な食材といえば、きのこですね。きのこ類は低カロリーかつ食物繊維の豊富な食品です。今月の給食にたくさん取り入れてお子様達に旬の食材を味わってもらいたと思います。今月の栄養指導では、十五夜について、早寝早起き朝ごはん、鯛、梨などについてお話を予定しています。また、今月の1日には引き渡し訓練があります。備蓄非常食を展示しますので、ぜひご覧ください。



♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシング ☆マークは新しいメニューです

日	曜日	献立名	主な材料			おやつ	
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	10時乳児	3時全員
1	木	鶏五目飯 豚汁 デザート	精白米 こんにやく 里芋 乾パン	鶏肉 豚肉 味噌 豆腐 牛乳	干し椎茸 人参 ごぼう 大根 深谷ねぎ さやえんどう 玉ねぎ ほうれん草 みかん	牛乳 菓子	牛乳 乾パン・菓子
2	金	ポバイスパゲティ エビフライタルタルソース 生野菜★ じゃが芋のトマトスープ デザート	スパゲティ マーガリン じゃが芋 マヨネーズ さつまいも バター 砂糖	ベーコン えび 鶏卵 ハム 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 人参 しめじ きゅうり レタス トマトホール缶 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥野菜ケーキ
3	土	マーメイドジャムサンド ウィンナー衣揚げ しめじとえきのスープ キャベツとツナのサラダ デザート	食パン 薄力粉 油 砂糖 さつまい	ウィンナー ツナ 鶏卵 牛乳	マーメイドジャム キャベツ しめじ えのき 深谷ねぎ ほうれん草 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ふかし芋
5	月	ご飯 豚肉とたけのこの煮物 蓮根のごまマヨネーズ かんぴょうのみそ汁 デザート	精白米 こんにやく 三温糖 マヨネーズ ごま	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	たけのこ 人参 玉ねぎ 蓮根 さやいんげん ごぼう 果物 かんぴょう ほうれん草	牛乳 菓子	牛乳 ♥小魚・菓子
6	火	胚芽米入りご飯 サバの味噌煮 野菜炒め 麩とわかめのすまし汁 デザート	精白米 胚芽米 三温糖 麩 じゃが芋 バター	鯖 味噌 ベーコン しらす	キャベツ 玉ねぎ 人参 わかめ 深谷ねぎ こんぶ 果物	牛乳 菓子	麦茶 ♥じゃが芋もち
7	水	アップルサンド ひき肉のシシカバ風 海藻の和風サラダ もやしと小松菜のスープ デザート	ロールパン 砂糖 バン粉 ごま	豚肉 鶏卵 牛乳	リンゴジャム 玉ねぎ 人参 こんぶ わかめ もやし 果物 ほうれん草 小松菜	牛乳 菓子	牛乳 7日小魚・菓子 28日麦茶 ♥フルーツ羹
8	木	シーチキンご飯 きのこキッシュ ピーマンのマリネ キャベツのスープ デザート	精白米 砂糖 油 餃子の皮	鶏卵 チーズ 豆腐 ハム 牛乳 ツナ缶	しめじ えのき 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ コーン缶 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥餃子ピザ
9	金	ごまだれそうめん 揚げ豆腐の野菜あんかけ じゃが芋の南部煮 デザート	そうめん ごま 薄力粉 三温糖 ごま油 じゃが芋 食パン マーガリン 砂糖	味噌 豆腐 牛乳	こんぶ 干しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ あさつき きくらげ さやいんげん 果物	牛乳 菓子	牛乳 ☆ココアシガートー
10	土	バターロール 玉ねぎと人参のかき揚げ ポパイサラダ むらくもスープ デザート	ロールパン 薄力粉 ごま 片栗粉 マカロニ	鶏卵 豆腐 牛乳 きなこ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ 深谷ねぎ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥マカロニきな粉
十五夜メニュー		栗ごはん お月見ハンバーグ 大豆五目煮 はんぺんのすまし汁 デザート	精白米 栗 バン粉 砂糖 こんにやく 白玉粉 薄力粉	豚肉 鶏卵 うすらの卵 大豆 はんぺん	こんぶ 玉ねぎ 人参 ごぼう 蓮根 深谷ねぎ 小松菜 果物	牛乳 菓子	牛乳 緑茶 ♥みたらし団子
12	月	手打ちきのこうどん 鶏肉のから揚げ キャベツのごまみそ和え デザート	うどん 薄力粉 ごま 砂糖 バター 片栗粉	油揚げ 鶏もも 鶏卵 牛乳 味噌	しめじ まいたけ 玉ねぎ 人参 キャベツ 果物 干しいたけ	牛乳 菓子	牛乳 ♥いちごマフィン
誕生会		山菜おこわ 魚のつや煮 里芋と秋野菜の煮物 いんげんともやしの味噌汁 デザート	もち米 薄力粉 三温糖 里芋 春巻きの皮	カレー 鶏卵 豚肉 牛乳 味噌	ぜんまい わらび たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ 人参 まいたけ しめじ もやし 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥チップ揚げ
14	水	ペーコンサンド 目玉焼き じゃが芋のミルク煮 しいたけスープ ヨーグルト	食パン マヨネーズ バター じゃが芋 三温糖 砂糖	ベーコン 鶏卵 牛乳 ヨーグルト 生クリーム	玉ねぎ ほうれん草 果物 しいたけ しめじ 人参	牛乳 菓子	牛乳 ♥お楽しみケーキ
15	木	カレーライス 豆腐の黄金焼き せんきゃべツ デザート	精白米 じゃが芋 薄力粉 バター 三温糖 アーモンド チョコレート	豚肉 豆腐 鶏卵 牛乳	人参 玉ねぎ 福神漬 じゃが芋 トマト 果物	ヨーグルト 菓子	牛乳 ♥ビスコッティ
16	金	たぬきうどん ひじきのかき揚げ 切干大根の甘酢和え デザート	うどん 薄力粉 砂糖 食パン マーガリン	鶏卵 牛乳	小松菜 人参 玉ねぎ ひじき 干しいたけ さやいんげん 切干大根 きゅうり 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ミックスサンド
17	土	高菜ご飯 鰯の南蛮漬 いんげんと糸こんにゃくのごま和え 納豆汁 デザート	精白米 薄力粉 三温糖 こんにやく ごま 砂糖	鰯 納豆 味噌 油揚げ	高菜 人参 玉ねぎ ピーマン さやいんげん もやし しめじ 深谷ねぎ 大根 果物	牛乳 菓子	牛乳 麦茶 ♥すいとん汁
18	火	ぶどうパン ささ身フライ きのこソテー 青梗菜と若布のスープ デザート	ぶどうパン 薄力粉 バン粉 三温糖 じゃが芋 グラニュー糖	ささ身 鶏卵 牛乳	ほうれん草 しめじ えのき 青梗菜 若布 人参 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥じゃが芋ドーナツ
19	水	きのこ炊き込みご飯 竹輪の肉詰め ほうれん草のおひたし イワシのつみれ汁 デザート	精白米 三温糖 バン粉 片栗粉 アーモンド マーガリン	焼き竹輪 豚肉 鶏卵 鰯 スキムミルク	生しいたけ しめじ えのき さやえんどう 人参 大根 ほうれん草 深谷ねぎ 果物	牛乳 菓子	牛乳 スキムミルクティ ♥パンキンクッキー
20	木	きつねうどん 南瓜の天ぷら もやしとツナのごま酢和え デザート	うどん 砂糖 薄力粉 ごま 食パン マーガリン	油揚げ 鶏卵 ツナ 牛乳	人参 玉ねぎ ほうれん草 南瓜 もやし 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥シナモントースト
21	土	ご飯 ☆豚肉としめじの味噌炒め 小松菜とかまぼこのおひたし そうめん汁 デザート	精白米 そうめん 薄力粉	豚肉 味噌 かまぼこ 鶏卵 牛乳	しめじ 玉ねぎ 人参 小松菜 深谷ねぎ コーン缶 果物 ほうれん草 あさつき	牛乳 菓子	牛乳 ♥スパイシーコーン焼き

栄養指導は週一回、食材や、食事のマナー等について行います。

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	550kcal	18g	16g
平均	555kcal	19g	17g



9月給食だより

あゆみ保育園

園長 江郷 茂男

給食の目標

9月 規則正しく食べる

一日三食規則正しく食べることの大切さ、朝食の大切さを知る

9月の行事予定

- 1日(木) 引き渡し訓練 防災の日ですので、備蓄品を提供します。また、展示も行いますのでご覧ください。
- 9日(金) 祖父母参観日 給食から手作りおやつを提供します。お茶の時間をお楽しみください。
- 14日(水) お誕生会 幼児クラスの誕生児のご家族をご招待し、園の給食を提供します。

「早寝早起き朝ごはん！！」

◆早寝早起きで生活のリズムを向上させよう！！

毎朝同じ時刻に起床し、起床後なるべく早く太陽の光を浴びることで速やかで快適な睡眠をもたらします。また、早寝早起きの生活パターンにしたい時は、早寝から始まるのではなく早起きして太陽の光を浴びるようにしましょう。

◆朝ごはんはとっても大事！！

朝ごはんを抜くと…生活習慣病、肥満体質、生活リズムの崩れ、やる気喪失など
朝ごはんを食べると…すっきりした目覚め、快適なお通じ、集中力アップ、
やる気増進、栄養バランスアップなど

*食べることも大切ですが、もちろんバランスも大事です。

まごわやさしいを参考にしてバランスのとれた食事にしましょう。

ま(まめ)**ご**(ごま)**わ**(わかめの等海藻類)**や**(野菜)**さ**(魚)**し**(しいたけ等キノコ類)**い**(芋)

9月になりだんだんと秋らしくなっていますが、まだまだ暑い日が続きます。こまめに水分補給をするように心掛けましょう。
また秋といえば、読書の秋、スポーツの秋、行楽の秋、食欲の秋、芸術の秋ですね。いろんな秋に触れて秋を楽しんでください。

冷や汁のレシピ 4人分

【材料】

- ・精白米 2～3合
- ・あじ 2～3匹
- ・白ごま 大さじ1
- ・だし汁
- ・豆腐 1/2丁
- ・きゅうり 2本
- ・しその葉 10枚

【作り方】

- 1、 あじはグリルで焼き、身をほぐして小骨を取り除いておく。
- 2、 きゅうりは2～3mmの厚さに輪切りにする。塩を振ってもみ、
水で洗って絞る。しそは細切りにする。
- 3、 みそをアルミホイルに薄くのぼし、オーブントースター等で焼く。
- 4、 だし汁の中に①のあじと、手でほぐした豆腐を入れてひと煮立ちさせる。すりごまとみそを入れる。
- 5、 ④を冷やし、きゅうりとしそを入れ、食べる直前まで冷やす。

冷や汁は宮崎県、埼玉県、山形県で有名な郷土料理とされています。
作り方や使う食材はその県によってさまざまあるようです。

楽しい食育

<ピーマンについて>

緑色のピーマン、赤や黄色などのパプリカを用いてお話をしました。ピーマンを縦や横に切って中の様子を見ました。種がいっぱいある事に驚いたり、「野菜はタネがあるんだよね」と言ってくれたお子様もいました。また、ピーマンの絵本を読みながら、ピーマンには風邪をひきにくくしてくれるビタミンCが入っていて、食べると元気になるよとお話しました。苦手なお子様もいますが、給食では頑張って食べている姿が見られました。

<三色食品群>

当日食べた給食に入っていた食材がどのグループなのか、お子様達にパネルに貼ってもらいました。「分かる人？」と聞くと、りすさんでも手を挙げて答えてくれました。だんだん三色のパネルにも慣れて、楽しんでやってくれているように思います。給食室の前にも毎日その日の給食に入っている食材が貼ってあるので、ぜひご覧ください。



<なすについて>

様々ななすの紹介をしました。とても大きく、ヘタが緑色をしている「米なす」、長さが30cmもある「長なす」、皮が緑色をしている「青なす又は緑なす」、どれも初めて見るなすばかりでとても驚いていました。実際に触れながら、重さや長さを体感していました。また、なすの皮の紫色の部分には「ナスニン」という栄養素が含まれている事をお話しました。

<水分補給について>

1日にどのくらいの量が必要なのかクイズを出しました。①コップ一杯②500mlのペットボトル③1.5lのペットボトルから選んでももらいました。正解が③であることを伝えると当たったお子様はとても喜んでいました。また、ジュースにはどのくらいの砂糖が入っているかスティックシュガーを用いて見てもらいました。炭酸飲料の砂糖の多さに驚いていました。水分補給には水やお茶がいいとお子様達から言ってくれました。