



平成29年



9月の予定献立表

希望の星保育園



日	曜日	献立名	おやつ	赤の食品 (血や肉をつくるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (力や体温になるもの)	その他
1	金	パン タンドリーチキン パイン缶 カラフルサラダ 南瓜のポタージュ	麦茶 わかめおにぎり	鶏もも肉 ヨーグルト ハム 牛乳 生クリーム 鶏ダシ骨 しらす干し 卵	きゅうり にんじん コーン缶 かぼちゃ たまねぎ パイン缶 わかめ	強力粉 マカロニ 油 バター 精白米 ごま油 ごま グラニュー糖	カレー粉 マヨネーズ ケチャップ
2	土	カンダバーじゅーしい 焼き芋 もずく酢 りんご	ミルク 焼きそば	豚もも肉 かつお節 ミルク 豚ロース	しいたけ にんじん こまつな もずく きゅうり レモン りんご キャベツ たまねぎ ビーマン	精白米 さつまいも 三温糖 中華めん 油	しょうゆ 酢 ソース
4	月	もずく丼 豚汁 オレンジ トマトとおくらの酢醤油和え	麦茶 ぜんざい りんご	豚ひき肉 卵 しらす干し かつお節 豚肩ロース いんげんまめ	もずくしょうが にんじん 大根 さやいんげん オクラ きゅうり トマト ごぼう ししいたけ ねぎ	精白米 三温糖 ごま油 油 ごんにゃく 押麦 黒砂糖 白玉粉 じゃがいも 片栗粉	しょうゆ 酢 みそ みりん
5	火	胚芽ご飯 さばの有馬焼き 拌三絲 オニオンスープ パイン缶	麦茶 小魚 ごま団子	さば 卵 かつお節 ベーコン 大豆	きゅうり もやし にんじん ひじき たまねぎ パセリ オレンジ	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 はるさめ ごま ごま油 三温糖 片栗粉 さつまいも	しょうゆ 酢 みりん
6	水	胚芽ご飯 魚のピザ焼き オレンジ レタスサラダ もやしのみそ汁	豆乳 スイートポテト	キングクリップ ベーコン チーズ かつお節 豆乳 卵 生クリーム	たまねぎ コーン缶 きゅうり レタス にんじん もやし ねぎ オレンジ	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 観世ふさつまいも 三温糖 バター	ピザソース しょうゆ 酢 みそ
7	木	胚芽ご飯 さばのカレーピカタ りんご 大根と鶏の炒め煮 小松菜のみそ汁	ミルク 南瓜パイ	さば 鶏もも肉 かつお節 油揚げ ミルク	しょうが にんにく 大根 にんじん えだまめ こまつな りんご かぼちゃ	精白米 きび 米粒麦 ごま ごんにゃく ごま油 三温糖 バター 春巻きの皮 油	しょうゆ みりん みそ カレー粉
8	金	胚芽ご飯 豆腐ハンバーグ ブルーン マセドアンサラダ 豆苗スープ	ミルク パナナ コーンフレーク	鶏ひき肉 沖縄豆腐 牛乳 かつお節 フロセスチーズ ベーコン 卵	たまねぎ ひじき きゅうり にんじん コーン缶 豆苗 しめじ パナナ	精白米 きび 米粒麦 パン粉 じゃがいも コーンフレーク	しょうゆ マヨネーズ
9	土	お赤飯 エビフライ 中味汁 クープイリチー シークワサーゼリー	カルシウム ホットケーキ	あずき キングクリップ 卵 豚肩ロース かつお節 豚大腸 赤肉	刻み昆布 にんじん ししいたけ にら 寒天 シイクワシャー	精白米 薄力粉 パン粉 油 ごんにゃく はちみつ グラニュー糖 ホットケーキ	しょうゆ みりん
11	月	タコライス マッシュポテト すまし汁 オレンジ	ミルク ブルーン ココアちんすこう	合挽き肉 チーズ かつお節 はんぺん ミルク	たまねぎ にんじん レタス トマト パセリ しめじ ねぎ オレンジ	精白米 じゃがいも バター 薄力粉 三温糖 油	チリソース しょうゆ
12	火	胚芽ご飯 松風焼き ブルーン 五目きんぴら そうめん汁	りんごジュース ヨーグルトケーキ	沖縄豆腐 卵 鶏ひき肉 かつお節 豚もも肉 ヨーグルト 生クリーム	にんじん にら ごぼう しいたけ しめじ みつば パナナ みかん缶	精白米 きび 米粒麦 油 ごんにゃく 三温糖 ごま油 ごま そうめん	しょうゆ みりん
13	水	胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜サラダ レタスのみそ汁 りんご	ミルク じゃこトースト	紅鮭 ハム かつお節 ミルク しらす干し バルサミッ	キャベツ にんじん かぼちゃ きゅうり レタス えのき りんご	精白米 きび 米粒麦 三温糖 マカロニ 食パン	みそ しょうゆ マヨネーズ
14	木	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き パイン缶 からし菜炒め きこのみそ汁	麦茶 芋餅団子	豚肩ロース 沖縄豆腐 かつお節 きな粉	しょうが からしな キャベツ もやしにんじん しめじ えのき ねぎ バイン缶	精白米 きび 米粒麦 三温糖 油 さつまいも もち粉 グラニュー糖	しょうゆ みそ
15	金	沖縄そば 大根サラダ ヨーグルト	麦茶 つくだ煮 みそおにぎり	ソーキ 蒸しかまぼこ かつお節 ツナ缶 ヨーグルト しらす干し	たまねぎ にんじん ねぎ 大根 きゅうり トマト のり ひじき ししいたけ	沖縄そば 三温糖 ごま ごま油 精白米	しょうゆ みりん みそ
16	土	魚そぼろご飯 パパイア炒め すまし汁 オレンジ	ミルク ウインナードック	紅鮭 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク 卵 ウインナー	にんじん ごぼう みつば パパイア たまねぎ ビーマン えのき ねぎ オレンジ	精白米 ごま油 油 ホットケーキ粉	しょうゆ ケチャップ
18	月	敬老の日					
19	火	胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ 野菜スープ オレンジ	ミルク マヨネーズパン	ホキ ツナ缶 かつお節 ミルク 卵	たまねぎ もやし ひじき きゅうり にんじん コーン缶 パセリ オレンジ	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 はるさめ ごま 強力粉 グラニュー糖	ケチャップ しょうゆ マヨネーズ
20	水	ごぼうピラフ ひじき炒め 麩のみそ汁 パイン缶	ミルク 小魚 砂糖てんぷら	ベーコン かつお節 油揚げ 大豆 煮干し ミルク 卵	ごぼう ビーマン ひじき キャベツ にんじん ししいたけ にら わかめ ねぎ バイン缶	精白米 ごま油 しらすき 観世ら 薄力粉 三温糖 油	しょうゆ みそ みりん
21	木	9月 お弁当会	ミルク ドーナツ	お弁当お願いします。サンプルを展示します。ご覧くださいね。			
22	金	スパゲティミートソース キャベツサラダ アーサ汁 オレンジ	麦茶 鮭おにぎり	合挽き肉 豚レバー 紅鮭 絹ごし豆腐 かつお節	たまねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ コーン缶 セロリ あおさ ねぎ からしな	スパゲッティ バター 三温糖 精白米 ごま ごま油	ケチャップ しょうゆ 酢 みりん
23	土	秋分の日					
25	月	納豆ご飯 くーぶいりちー ちむしんじ りんご	ミルク 胡麻スティック	納豆 豚肩ロース かつお節 豚レバー 赤肉 ミルク	つくだ煮 ねぎ 昆布 大根 しいたけ にんじん にら にんにく たまねぎ りんご	精白米 きび 米粒麦 ごんにゃく 油 強力粉 グラニュー糖 ごま	しょうゆ みりん みそ
26	火	胚芽ご飯 マーボー豆腐 オレンジ パンパンジーサラダ コーンスープ	麦茶 豆乳ゼリー クラッカー	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 鶏ささ身 ベーコン 豆乳 ゼラチン 生クリーム きな粉	根深ねぎ にんじん ししいたけ にら にんにく しょうが 昆布 キャベツ きゅうり トマト	精白米 きび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 グラニュー糖 黒砂糖	みそ しょうゆ
27	水	胚芽ご飯 豆腐ナゲット パイン缶 胡瓜とわかめの酢の物 ポテトスープ	ミルク オートミールクッキー	鶏もも肉 鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 しらす干し かつお節 ベーコン ミルク	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり わかめ トマト にんじん パセリ バイン缶	精白米 きび 米粒麦 油 片栗粉 三温糖 じゃがいも 薄力粉 オートミール バター	しょうゆ 酢 みりん
28	木	胚芽ご飯 さばのみそ煮 ブルーン 人參シリシリ 青梗菜のすまし汁	ミルク 小魚 ポーポー	さば 卵 かつお節 ミルク	しょうが にんじん たまねぎ ビーマン えのき チンゲン菜	精白米 きび 米粒麦 三温糖 油 薄力粉 ホットケーキ粉 黒砂糖	みそ みりん しょうゆ
29	金	キッズ ビビンバ チキンの照り焼き わかめスープ りんご	麦茶 ひらやちー	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 鶏もも肉 かつお節 ツナ缶	根深ねぎ しょうが にんにく もやしにんじん こまつな えのき ねぎ りんご もずくにら	精白米 油 三温糖 ごま油 薄力粉	焼肉のタレ しょうゆ みりん
30	土	胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼き きのこ炒め ゆし豆腐 オレンジ	ミルク 芋天ぷら	鶏もも肉 ゆし豆腐 かつお節 ミルク 卵	レモン しめじ まいたけ ねぎ にんじん たまねぎ にんにく コーン缶 ねぎ オレンジ	精白米 きび 米粒麦 油 バター さつまいも 薄力粉	しょうゆ みそ

- ※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。
 ※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある
 食材がある場合は前もってご相談ください。
 ※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。





希給食第6号
希望の星保育園
平成29年9月1日
園長 兼城 佐代子

まだまだ残暑の厳しい日が続いていますが、子どもたちは元気いっぱい！
ちょっと日焼けした顔を見せてくれたり、楽しかった話を聞かせてくれます。
日が暮れるのが少しずつ早くなり秋に近づいているようです。夏の疲れも出てくる頃なのでゆっくり体調を整えながら過ごせたらいいですね。



絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみてはいかがでしょうか？絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど「食の世界」を広げてあげたいですね！

クマくんのおめでとうクッキー

おばあちゃんのお誕生日にお友だちと一緒に「お・め・で・と・う」のアイデアクッキーを完成させます。おもしろいクッキーにワクワクします。レシピが載っていますので、お子さんとクッキーを作ってみてはいかがでしょうか？



べったん！サンドイッチ

おいしいサンドイッチをつくろう！ハム・トマト・バナナ・・・はさむよ！べったん。ページをめくるとサンドイッチの出来上がり！



腸内環境改善で免疫力アップ!!

近頃、腸管出血性大腸菌感染症「O-157」がニュースで報道されています。予防のためには、「こまめな手洗い」「食品の衛生的な取扱い」と「十分に火を通した調理」が大切です。

また、腸内環境を整え免疫力や体力を高めることも必要です。

腸内には善玉菌と悪玉菌

などが存在し、善玉菌が増えると腸内の環境が整い免疫力も高まります。



善玉菌を増やすためには、次のような食べ物を積極的にとりましょう。

発酵食品・・・ヨーグルト・チーズ・納豆・みそ

オリゴ糖を含む食材・・・大豆・玉ねぎ・はちみつ

※はちみつは1歳未満児は使用できません

食物繊維の多い食材・・・海藻類・豆類・きのこ類
大麦・オートミール

子どもの「食べられた」をふやす幼児食

・・・お魚

給食の献立でもお魚料理は人気でおかわりをする子もいっぱいいます。その一方で、食べたくて口に入れるけれど食べ切れずに出すことが多いのも、魚料理の特徴です。

とくに煮魚やフワフワの身は、ほおぼって汁気を吸いながら噛んでるうちに魚の繊維が団子状になって、飲み込めず苦しくなることや、口から出すことが多いようです。

そのような時は一口量が少なくなるようにし、さらに次々と口に詰め込めないようにペースをゆっくりにすると、一口ずつ噛んで味わったうえで飲み込むことができます。

調理法としては、煮るよりも焼いたり揚げの方が好まれるようです。焼く時も噛む力がまだ弱い時は蓋をしたフライパンやオーブンで蒸し焼きにした方がやわらかく仕上がりに食べやすいですね。



お弁当のおすすめレシピ

さんまの梅しそ巻き

秋の味覚のさんま！
ちょっとひと手間かけて梅味のフライにしました。
お弁当におすすめです。



材料（2人分）

さんまの開き	2枚
練り梅	適量
青しそ	8枚
小麦粉・卵・パン粉	適量
揚げ油	



作り方

- ① さんまの開きを縦半分に切り、小骨など取り除く。
- ② 青しそも縦半分に切り、練り梅をのせる。
- ③ さんまの頭の方から尻尾に向けてクルクルと巻いていき、つまようじで止める。
- ④ 小麦粉→卵→パン粉の順で衣を付ける。
- ⑤ 熱した油でカラリッと揚げる。