



平成30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	土	カンダバーじゅーしい もずく酢 焼き芋 オレンジ	ミルク 焼きそば	豚肉 かつお節 ミルク	しいたけ にんじん こまつな もずくきゅうり レモン青のり キャベツ たまねぎ ビーマン	精白米 三温糖 油 さつまいも 中華めん	しょうゆ 酢 みりん ソース
3	月	キッズ ビビンバ わかめスープ すいか	ミルク パナナ ココアちんすこう	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 かつお節 ミルク	根深ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん こまつな ねぎ トマト わかめ えのき すいか	精白米 油 三温糖 ごま油 薄力粉	しょうゆ 焼肉のタレ
4	火	胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き バイン缶 ウンチーの中華炒め きのこのみそ汁	麦茶 ぜんざい りんご	ホキ 牛かたロース かつお節 いんげんまめ	にんにく ウンチーバー ねぎ にんじん もやし 長深ねぎ しいたけ しめじ えのき りんご	精白米 きび 米粒麦 三温糖 ごま はるさめ ごま油 片栗粉 黒砂糖 白玉粉 じゃがいも	しょうゆ みそ みりん
5	水	パン 鶏の塩麹焼き ブルーン きゃべつサラダ 南瓜のポタージュ	麦茶 くひあじゅーしい	脱脂粉乳 卵 鶏もも肉 牛乳 ホップクリーム 鶏ダシ骨 豚もも肉 かつお節	キャベツ コーン缶 にんじん セロリ かぼちゃ たまねぎ ブルーン しいたけ ごぼう ねぎ	強力粉 グラニュー糖 バター 薄力粉 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも 精白米	しょうゆ 酢 みりん
6	木	胚芽ご飯 さばの有馬焼き りんご 大根と鶏の炒め煮 小松菜のみそ汁	ミルク ゴーヤースコーン	さば 鶏もも肉 かつお節 油揚げ ミルク 脱脂粉乳 ホイップクリーム	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 パナナ にがうり	精白米 きび 米粒麦 油 こんにゃく ごま油 三温糖 薄力粉 グラニュー糖	しょうゆ みりん みそ
7	金	胚芽ご飯 マーボー豆腐 ヨーグルト パンパンジーサラダ ポテトスープ	ミルク パナナ コーンフレーク	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 鶏ささ身 ヨーグルト 卵 ホイップクリーム	根深ねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり トマト	精白米 きび 米粒麦 バター ごま油 三温糖 片栗粉 じゃがいも さつまいも	しょうゆ みそ 酢 みりん
8	土	お赤飯 白身魚フライ(エビフライ) クープイリチー 中味汁 ゼリー	麦茶 ソーメン炒め	あずき キングクリップ 卵 豚肩ロース かつお節 豚中味 ツナ缶	昆布 にんじん しいたけ にら キャベツ ねぎ	精白米 薄力粉 パン粉 油 こんにゃく そうめん	しょうゆ みりん
10	月	タコライス マッシュポテト すまし汁 オレンジ	麦茶 クラッカー 豆乳ゼリー	合挽き肉 チーズ 牛乳 かつお節 焼き竹輪 豆乳 ゼラチン ホップクリーム きな粉	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 グラニュー糖 黒砂糖	チリソース しょうゆ ケチャップ
11	火	夏野菜カレー モーウィサラダ チーズ	麦茶 小魚 フルーツポンチ	豚もも肉 ツナ缶 チーズ 小魚	にんじん たまねぎ へちま なす かぼちゃ しろうり きゅうり パナナみかん缶バイン缶もも	精白米 米粒麦 きび じゃがいも 油 薄力粉 バター ごま グラニュー糖	カレーウ しょうゆ 酢 みりん
12	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	麦茶 都こんぶ スイートポテト	紅鮭 ハム かつお節 ミルク 卵 ホイップクリーム	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 昆布	精白米 きび 米粒麦 三温糖 オリーブ油 マカロニ バター クラッカー さつまいも	みそ マヨネーズ
13	木	納豆ご飯 切り干し炒め 冬瓜のみそ汁 ブルーン	麦茶 芋餅団子 りんご	挽きわり納豆 豚肩ロース かつお節 鶏もも肉 きな粉	つくだ煮 ねぎ 干切り大根 しいたけ にんじん にら とうがん ブルーン	精白米 きび 米粒麦 もち粉 こんにゃく 油 さつまいも 三温糖 グラニュー糖 こんぶ	しょうゆ みそ
14	金	スパゲティーミートソース 梨 ヒジキともやしのサラダ アーサ汁	麦茶 みそおにぎり	合挽き肉 豚レバー ツナ缶 かつお節 絹ごし豆腐	なす たまねぎ にんじん トマト にんにく へちま もやし あおさ ねぎ なし のり きゅうり	スパゲッティ バター オリーブ油 ごま 三温糖 ごま油 精白米	ケチャップ しょうゆ 酢 みりん
15	土	魚そぼろご飯 パパイア炒め 豆腐のすまし汁 バイン缶	ミルク ウインナードック	紅鮭 鶏もも肉 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 しょうが パパイア たまねぎ ビーマン えのき ねぎ バイン缶	精白米 ごま油 三温糖 油 ホットケーキ	しょうゆ みりん
17	月	敬老の日					
18	火	もずく丼 豚汁 青切りみかん トマトとおくらの酢醤油和え	ミルク ボンデ・ドーナツ	豚ひき肉 卵 しらす干し かつお節 豚肩ロース 赤肉 ミルク	もずく しょうが にんじん さやいんげん オクラ トマト きゅうり 大根 ごぼう しいたけ	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 こんにゃく 油 ボンデ・ドーナツ	しょうゆ みりん 酢 みそ
19	水	胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ 春雨のナムル 野菜スープ チーズ	ミルク あんパン	ホキ かつお節 チーズ ミルク 脱脂粉乳 卵 こしあん	たまねぎ きゅうり もやし にんじん コーン缶 パセリ	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 はるさめ ごま油 強力粉 グラニュー糖	しょうゆ 酢 みりん
20	木	9月生まれ 誕生会	りんごジュース ヨーグルトケーキ	お弁当お願いします			
21	金	沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	麦茶 鮭おにぎり	豚ソーキ かまぼこ かつお節 豚だし骨 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト 紅鮭	昆布 しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり こまつな からしな	沖縄そば 三温糖 精白米 ごま ごま油	しょうゆ 酢 みりん
22	土	胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼き ブルーン キャベツサラダ 麩ともやしのみそ汁	ミルク 芋天ぷら	鶏もも肉 いわし煮干し ミルク 卵	レモン コーン缶 きゅうり キャベツ にんじん もやし わかめ ブルーン	精白米 きび 米粒麦 オリーブ油 焼きふ さつまいも 薄力粉 油	しょうゆ みそ 酢
24	月	振替休日					
25	火	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き 切り干しサラダ 豆苗スープ りんご	ミルク じゃこトースト	豚肩ロース かつお節 ベーコン ミルク しらす干し パルメザン ツナ缶	たまねぎ しょうが にんじん 切り干し大根 きゅうり 豆苗 しめじ りんご	精白米 きび 米粒麦 油 三温糖 ごま ごま油 食パン	しょうゆ 酢 みりん
26	水	胚芽ご飯 擬製豆腐 梨 五目きんぴら そうめん汁	ミルク シリアルクッキー	沖縄豆腐 卵 タラすり身 かつお節 豚肉 ミルク 脱脂粉乳	にんじん にら ごぼう 梨 しいたけ しめじ みつば	精白米 きび 米粒麦 油 こんにゃく 三温糖 ごま油 ごま そうめん 薄力粉 バター	しょうゆ みりん
27	木	胚芽ご飯 さばのみそ煮 オレンジ 人參シリシリ 青梗菜のすまし汁	麦茶 ひらやーちー	さば 卵 かつお節 ツナ缶 牛乳	しょうが にんじん ビーマン たまねぎ えのき チンゲン菜 もずく にら オレンジ	精白米 きび 米粒麦 三温糖 油 薄力粉	みそ しょうゆ
28	金	胚芽ご飯 豆腐ハンバーグ ブルーン 胡瓜とわかめの酢の物 へちまのみそ汁	ミルク ピザパン	鶏ひき肉 沖縄豆腐 チーズ 卵 かつお節 しらす干し 油揚げ 脱脂粉乳 ツナ缶 牛乳	たまねぎ ひじき きゅうり わかめ トマト へちま ねぎ ブルーン ビーマン	精白米 きび 米粒麦 パン粉 三温糖 強力粉 グラニュー糖 バター 油	酢 みそ しょうゆ みりん
29	土	鮭じゃこご飯 きのこ炒め ゆし豆腐 青切りみかん	ミルク バイン缶 ホットケーキ	紅鮭 しらす干し かつお節 豚肉 ゆし豆腐 ミルク 卵 牛乳	ねぎ しめじ まいたけ にんじん たまねぎ コーン缶 にんにく みかん バイン缶	精白米 バター 油 ホットケーキ粉 はちみつ	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。



旧盆が過ぎ朝晩少しずつ暑さが和らいだように感じられますが、日中はまだまだ暑い日が続いております。そんな中、子どもたちは元気いっぱい、運動会に向け練習に取り組んでいます。3, 4歳児のクラスからはパーランクーの音とともにエイサーの掛け声が聞こえてきます。運動会本番を楽しみにしていただきね。野外での練習もありますので朝ごはんをしっかり食べてからの登園をお願いします。



9月の食育目標

朝ごはんをしっかり食べて、暑さを乗り越えよう!!

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。



朝ごはん
おせんべいやクッキーだけでは
パワーがでません!!

時間がないからとか、なかなか食べてくれないからと朝ごはんをお菓子だけで済ませていませんか？何も食べないより、お菓子だけでも食べればいいのか？と思いがちですが、それがまた子どもに悪影響を与えてしまいます。

朝食＝お菓子ではいけない理由とは・・・

- ① 栄養素が偏り、頭や身体が起ききれずに元気に過ごすことができない。
- ② カロリーが高すぎて代謝が間に合わずダルさが取れない。
- ③ 余った糖が脂肪となり肥満になる。
- ④ 食べなければお菓子をもらえんと思ひ、より通常の朝ごはんを食べなくなる。

朝ごはんをおいしく食べるためには・・・

早寝・早起きの生活リズムを整え、寝る前に甘いジュースやおやつは控えましょう。

まずは・・・

一口大のおにぎりや小さくカットしたトーストなど、少しずつ量や種類を増やしていきましょう。



朝ごはんで免疫力アップ!



季節の変わり目でRSウイルスやアデノウイルスなどの感染症の報告が聞かれるようになってきます。バランスのよい朝ごはんは感染症から身体を守ってくれる「免疫細胞」を作ってくれます。また、体温が1℃上がると免疫力が30%アップします。朝、起きた時には体温が下がっていますが、朝ごはんを食べることで体温を上昇させることができ、感染症予防に役立ちます。



中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」ともいいます。今年は9月24日になります。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝したり、無病息災を祈願する日といわれ、15個のお団子をお供えます。沖縄では、「ふちゃぎ」という、餅にほんのり塩味のついた茹で小豆をまぶしたものを食べる習慣があります。この小豆には「魔除け」の意味合いが込められています。



もずく丼

材料 (大人2人・幼児2人分)

ご飯	4人分	にんじん	100g
もずく(塩抜きしたもの)		卵	2個
	250g	塩	少々
豚ひき肉	200g	油	適量
しょうが汁	大さじ2	さやいんげん	8本

酒	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
水	適量



水溶き片栗粉 片栗粉大さじ2+水大さじ4

保育園のおすすめメニュー

作り方

- ① 塩抜きもずくは洗って水気を切っておく。
- ② 鍋に水と調味料を入れ煮立てたところにひき肉を入れほぐす。
- ③ 火が通ったら、もずくとしょうが汁を加え、水溶き片栗粉を加えひと煮立ちさせ、とろみを付ける。
- ④ 細切りにした人参をフライパンで炒める。
- ⑤ しんなりしてきたら、溶きほぐした卵に塩少々を加えたものを流し込みすばやくかき混ぜ炒り卵を作る。
- ⑥ さやいんげんは、ななめに切り熱湯でサッと茹でる。
- ⑦ ご飯を皿に盛り、その上にもずくあんこ・卵・さやいんげんを盛り付ける。

※ 保育園の定番メニューです!! (9月18日の献立です)