



令和元年



# 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	
2	月	胚芽ご飯 マーボー豆腐 オレンジ ブロッコリーサラダ かき卵汁	ミルク ピザパン	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 ツナ缶 卵 ミルク 脱脂粉乳 ウインナー プロセスチーズ	長ねぎにんじん しいたけ にんにく ブロッコリー 昆布 トマト きゅうり ねぎ	精白米 きび 大麦 ごま油 油 三温糖 片栗粉 オリーブ油 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みそ 酢 ピザソース	
3	火	胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き プルーン ひじき炒め しめじとエノキのみそ汁	ミルク ゴーヤースコーン	ホキ 油揚げ 大豆 かつお節 ミルク 脱脂粉乳 生クリーム	ひじき キャベツ にんじん たら しいたけ しめじ えのき ねぎ プルーン パナナ にがうり	精白米 きび 大麦 三温糖 ごま しらたき 油 薄力粉 グラニュー糖	しょうゆ みそ みりん	
4	水	おくらかけご飯 魚の甘酢あんかけ ごま和え 麩のみそ汁 青切りみかん	ミルク 小魚 ボンデ・ドーナツ	キングクリップ かつお節 ミルク 卵 小魚	オクラ つくだ煮 玉ねぎ こまつな にんじん きゅうり わかめ ねぎ みかん	精白米 大麦 きび 薄力粉 油 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 焼きふ ボンデ・ドーナツ	しょうゆ みそ 酢 みりん	
5	木	スパゲティー ヒジキともやしのサラダ ニラとコーンのスープ オレンジ	麦茶 くふあじゅーしー	合挽き肉 豚レバー ツナ缶 かつお節 卵 豚肉	なす 玉ねぎ にんじん トマト ひじき もやし キャベツ にら コーン缶 オレンジ ごぼう	スパゲティー バター ごま オリーブ油 三温糖 ごま油 片栗粉 精白米 油	ケチャップ しょうゆ 酢 みりん	
6	金	夏野菜カレー モーウィサラダ すまし汁 チーズ	麦茶 パナナ 鉄分巨峰ゼリー	豚もも肉 かつお節 プロセスチーズ	にんじん 玉ねぎ へちま なす かぼちゃ コーン缶 モーウィ トマト きゅうり あおさ パナナ	精白米 大麦 きび 油 じゃがいも 薄力粉 バター オリーブ油 三温糖 観世ふ	しょうゆ 酢 みりん	
7	土	お赤飯 白身魚フライ 中味汁 切り干し炒め 青切りみかん	りんごジュース ホットケーキ	あずき キングクリップ 卵 豚かたロース かつお節 豚大腸 赤肉 牛乳	切り干し大根 にんじん しいたけ にら みかん りんごジュース	精白米 薄力粉 パン粉 油 こんにゃく ホットケーキ はちみつ	しょうゆ みりん	
9	月	胚芽ご飯 豆腐ハンバーグ プルーン ゴーヤサラダ 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 卵 かつお節 ミルク きな粉	玉ねぎ にがうり きゅうり パイン缶 にんじん 豆苗 しめじ プルーン パナナ	精白米 きび 大麦 パン粉 三温糖 ごま油 コーンフレーク	しょうゆ 酢 みりん	
10	火	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 オレンジ	ミルク 芋餅団子	紅鮭 ロースハム かつお節 ミルク	キャベツ にんじん かぼちゃ きゅうり レタス えのき オレンジ	精白米 きび 大麦 三温糖 オリーブ油 マカロニ 油 さつまいも もち粉	みそ 酢 みりん しょうゆ	
11	水	胚芽パン ポークビーンズ 青切りみかん 大根サラダ オニオンスープ	麦茶 みそおにぎり	強力粉 脱脂粉乳 卵 大豆 豚かたロース ツナ缶 かつお節	にんじん 玉ねぎ ホールトマト 大根 きゅうり トマト しめじ コーン缶 パセリ みかん	強力粉 グラニュー糖 バター じゃがいも 油 三温糖 ごま ごま油 片栗粉 精白米	ケチャップ しょうゆ 酢 みりん	
12	木	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き パイン缶 くーぶいりちー ほうれん草のみそ汁	ミルク 小魚 たこ焼き風	豚肩ロース ちきあぎ かつお節 油揚げ ミルク ウインナー 小魚	しょうが 昆布 しいたけ にら にんじん ほうれん草 パイン缶 キャベツ 青のり	精白米 きび 大麦 三温糖 油 片栗粉 こんにゃく じゃがいも 薄力粉	しょうゆ みりん みそ	
13	金	胚芽ご飯 さばの有馬焼き オレンジ 人参シリシリ 青梗菜のすまし汁	ミルク ひらやーちー	さば 卵 かつお節 ミルク ツナ缶	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン えのき チンゲン菜 もずく にら	精白米 きび 大麦 ごま 油 薄力粉	しょうゆ けたつぷ ソース	
14	土	きのこご飯 豆腐チャンプルー とろろ昆布汁 りんご	ミルク シナモンロール	鶏もも肉 かつお節 沖縄豆腐 赤肉 ミルク 脱脂粉乳 卵	しめじ しいたけ まいたけ にんじん みつば キャベツ にら 削り昆布 みつば りんご	精白米 油 焼きふ 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みりん シナモン	
16	月	<b>敬老の日</b>						
17	火	タコライス ポテトサラダ わかめスープ オレンジ	ミルク スイートポテト	合挽き肉 チーズ ハム かつお節 絹ごし豆腐 ミルク 卵 生クリーム	玉ねぎ にんじん レタス トマト きゅうり わかめ えのき ねぎ みかん	精白米 じゃがいも ごま油 さつまいも 三温糖 バター	チリソース しょうゆ マヨネーズ	
18	水	胚芽ご飯 グルクンの衣揚げ 豆腐チャンプルー そうめん汁 ぶどう	ミルク クラッカーサンド	たかさご 卵 沖縄豆腐 ツナ缶 かつお節 ミルク クリームチーズ	キャベツ にんじん にら しめじ みつば ぶどう いちごジャム	精白米 きび 大麦 油 薄力粉 そうめん	しょうゆ みりん	
19	木	<b>9月生まれ 誕生会</b>	りんごジュース ヨーグルトケーキ	<b>お弁当お願いします</b>				
20	金	胚芽ご飯 鶏の塩麹焼き プルーン からし菜炒め 麩のみそ汁	ミルク 大学芋	鶏もも肉 ツナ缶 かつお節 ミルク	からし菜 キャベツ もやし にんじん わかめ ねぎ プルーン	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 焼きふ さつまいも ごま 三温糖 水あめ 片栗粉	しょうゆ みそ みりん	
21	土	鮭じゃこご飯 きのこ炒め じゃがいものみそ汁 オレンジ	ミルク パナナ せんべい	紅鮭 しらす干し かつお節 豚もも肉 ミルク	ねぎ しめじ まいたけ にんにく にんじん 玉ねぎ コーン缶 わかめ オレンジ パナナ	精白米 バター じゃがいも	しょうゆ みそ	
23	月	<b>秋分の日</b>						
24	火	納豆ご飯 切り干し炒め ちむしんじ りんご	ミルク 小魚 ココアちんすこう	納豆 豚ロース かつお節 豚レバー 赤肉 ミルク 小魚	つくだ煮 ねぎ 切り干し大根 にんじん しいたけ にら 大根 にんにく 玉ねぎ りんご	精白米 きび 大麦 油 こんにゃく 薄力粉 三温糖	しょうゆ みりん みそ	
25	水	三色丼 キャベツサラダ ゆし豆腐 パイン缶	ミルク きなこトースト	鶏ひき肉 卵 ツナ缶 ゆし豆腐 かつお節 ミルク きな粉	しょうが こまつ菜 キャベツ にんじん セロリ ねぎ パイン缶	精白米 油 ごま油 オリーブ油 食パン バター 三温糖	しょうゆ 酢 みそ みりん	
26	木	沖縄そば 大根サラダ ヨーグルト	麦茶 鮭おにぎり	豚ソーキ かまぼこ かつお節 ツナ缶 ヨーグルト 紅鮭	昆布 しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ 大根 きゅうり からし菜	沖縄そば 三温糖 ごま ごま油 精白米	しょうゆ 酢 みりん	
27	金	胚芽ご飯 鶏のみそ漬焼き ぶどう 五目きんぴら ニラとコーンのスープ	ミルク パナナ 野菜プリッツ	鶏もも肉 豚肉 かつお節 卵 ミルク	ごぼう にんじん しいたけ コーン缶 にら ぶどう パセリ パナナ	精白米 きび 大麦 三温糖 こんにゃく ごま油 ごま 片栗粉 薄力粉 バター	みそ みりん しょうゆ	
28	土	魚そぼろご飯 パパイア炒め すまし汁 青切りみかん	ミルク 焼き芋	紅鮭 鶏もも肉 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク	にんじん ごぼう みつば ねぎ しょうが パパイア 玉ねぎ ピーマン えのき みかん	精白米 ごま油 三温糖 油 さつまいも	しょうゆ みりん	
30	月	キッズピビンバ 大豆スープ チーズ	麦茶 クラッカー フルーツヨーグルト	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 かつお節 大豆 チーズ ヨーグルト	長ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん こまつ菜 トマト さやいんげん パナナ	精白米 油 三温糖 ごま油	しょうゆ 焼肉のタレ みりん	

※ 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



沖縄ではまだまだ暑さが続いておりますが、トンボの飛び交う空にほんの少しずつ秋が近づいて来ているのを感じます。暑さで疲れてしまった身体を癒すためにも、バランスのとれた食事を摂っていききたいですね。



### 9月の食育目標

いろいろな食材に触れ、好き嫌いを少なくする!!

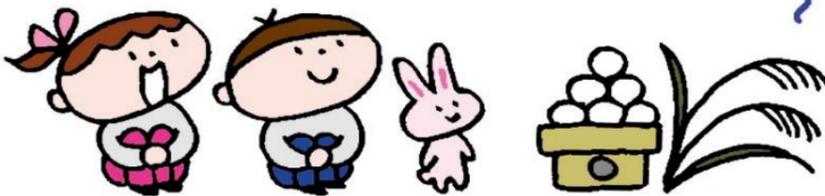
※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

### 中秋の名月「お月見」



旧暦 8月15日

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



### 親子クッキングのすすめ



親子で食事作りにチャレンジ! 手始めは、包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおすすめ。ドレッシングも、油:酢:塩=2:1:0.1を空き容器に入れて、ふたを閉め、よ〜く振って混ぜるだけで簡単に手作りできます。トッピングにゆで卵をそえたり、小さく切ったパンを焼いてクルトンにしたりすると、見た目や食感も楽しいサラダのできあがり。自分で作ると、苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しんで食べることができます。

### 給食参観 ありがとうございます!!

保護者の方が子ども達と一緒に給食を味わって頂き、保育園の給食時間の様子を知ってもらい、「食事マナー・お箸の使い方・咀嚼」を確認して頂く事を目的として、給食参観が4歳児・らいおん組さんから始まりました。

お父さん・お母さん方から

「普段の給食の様子が見られてよかった!」

「子どもに合わせた配慮が感じられた」

など、楽しかったと言う声が寄せられています。

まだの子ども達は、「僕のお母さん、いつ給食食べに来るの?」と、心待ちにしているようです。

9月にらいおん組さん、10月下旬からぱんだ組さん、2月頃にうさぎ組さんを予定していますので、ご理解・ご協力の程、よろしくお願い致します。子ども達と給食を食べながら楽しいひと時を過ごして下さいね。



### 保育園のおすすめメニュー

#### 見た目以上に栄養豊富!! もやし

いつでも手軽に買うことができる身近な野菜「もやし」。白くてひょろりとしていて、料理のかさ増しの役割で栄養があまりないのでは? そんなことは、ありませんよ! 思いのほか栄養素が多く含まれています。もやしは豆類を発芽させて作られています。この発芽によって栄養価もパワーアップします。アミノ酸の一種であるアスパラギン酸は、新陳代謝を高め疲労回復や肝機能向上なども期待できます。夏の疲れを回復させるためにも積極的に食べたいですね。保育園では炒め物や和え物、汁物と頻りに登場する食材です。

#### もやしとヒジキのサラダ

材 料 (4人分)	
もやし	1袋
ひじき(乾燥)	10g
きゅうり	1本
にんじん	1/2本
ツナ缶	1缶
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1
ごま	少々

#### 作り方

- ①もやしは洗って、熱湯でサッと茹でる。
- ②ひじきは水で戻し、熱湯で茹でる。
- ③きゅうりは輪切り、にんじんは細い千切りにして塩を振りかけ、しばらく置く。
- ④きゅうり・にんじんから水気が出てきたら、水で流し塩気を取る。
- ⑤調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑥野菜類の水気を切り器に入れ、ひじきとツナ缶を加え⑤の調味液を混ぜてから和える。

