



令和2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	火	胚芽ご飯 グルクンの衣揚げ ブルーン ひじき炒め しめじとエノキのみそ汁	ミルク ビスコ バナナ	たかさご 卵 油揚げ 大豆 かつお節 ミルク	ひじき キャベツ にんじん しいたけ なら しめじ ねぎ えのき ブルーン バナナ	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 しらたき	しょうゆ みりん みそ	
2	水	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き ぶどう くーぶいりちー 冬瓜のみそ汁	ミルク 小魚 たこ焼き風	豚肩ロース ちぎあぎ 煮干し ミルク ウィンナー 小魚	たまねぎ しょうが 昆布 なら しいたけ にんじん キャベツ 冬瓜 ウンチーパー ぶどう	精白米 きび 大麦 三温糖 油 こんにゃく じゃがいも 片栗粉 薄力粉	しょうゆ みりん ケチャップ	
3	木	おくらかけご飯 魚の甘酢あんかけ 小松菜のごま和え もすく汁 オレンジ	豆乳 芋餅団子	かつお節 キングクリップ かつお節 焼き竹輪 豆乳 きな粉	オクラ つくだ煮 たまねぎ こまつな きゅうり にんじん もすく しょうが オレンジ	精白米 大麦 きび 薄力粉 油 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 さつま芋 もち粉 グラニュー糖	しょうゆ みりん	
4	金	スパゲティーミートソース パイン缶 ヒジキともやしサラダ ニラのスープ	麦茶 くふあじゅーしい	合挽き肉 豚レバー ツナ缶 かつお節 卵 豚もも肉	たまねぎ にんじん トマト ひじき もやし きゅうり なす コーン缶 なら パイン缶 ごぼう	スパゲッティ パター ごま オリブ油 三温糖 ごま油 片栗粉 精白米	ケチャップ みりん しょうゆ	
5	土	魚そぼろご飯 パパイア炒め すまし汁 オレンジ	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 パパイア たまねぎ ビーマン えのき オレンジ ねぎ	精白米 ごま油 三温糖 油 さつまいも	しょうゆ みりん	
7	月	納豆ご飯 切り干し炒め ちむしんじ りんご	ミルク シリアルクッキー	挽きわり納豆 豚肩ロース かつお節 豚レバー 卵 ミルク	つくだ煮 ねぎ 切り干し大根 にんじん しいたけ にんにく たまねぎ 大根 りんご レーズン	精白米 きび 大麦 こんにゃく 薄力粉 オートミール パター ショートニング 三温糖 油	しょうゆ みりん みそ	
8	火	胚芽ご飯 豆腐ハンバーグ 巨峰ゼリー ゴーヤーサラダ 豆苗スープ	ミルク スイートポテト	鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 ベーコン ミルク 生クリーム	たまねぎ になが ぎゅうり パイン缶 にんじん 豆苗 しめじ	精白米 きび 大麦 油 パン粉 三温糖 ごま油 さつまいも パター	しょうゆ みりん	
9	水	胚芽ご飯 さばの有馬焼き オレンジ 南瓜サラダ えのきのみそ汁	ミルク ブルーン クラッカーサンド	さば ハム かつお節 ミルク クリームチーズ	しょうが にんにく かぼちゃ きゅうり えのき チンゲン菜 オレンジ いちごジャム	精白米 きび 大麦 油 マカロニ	しょうゆ みりん マヨネーズ	
10	木	カレーライス コーンスープ チーズ オレンジ	ミルク 小魚 パインケーキ	豚もも肉 ベーコン かつお節 プロセスチーズ ミルク 小魚	にんじん かぼちゃ たまねぎ りんご にんにく コーン缶 グリーンピース パセリ パイン	精白米 きび 大麦 じゃがいも 薄力粉 油 パター 片栗粉 ホットケーキ粉	しょうゆ みりん カレー粉	
11	金	胚芽パン 鮭のグラタン パイン缶 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 紅鮭 牛乳 プロセスチーズ ツナ缶 かつお節	たまねぎ しめじ 大根 きゅうり トマト コーン缶 パセリ パイン缶 のり	強力粉 グラニュー糖 パター 油 薄力粉 ごま ごま油 三温糖 片栗粉 精白米	しょうゆ みそ みりん	
12	土	きのこご飯 豆腐チャンプルー とろろ昆布汁 オレンジ	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 なら 昆布 オレンジ	精白米 油 観世丸 強力粉 グラニュー糖 パター	しょうゆ みりん	
14	月	三色丼 キャベツサラダ ゆし豆腐 ぶどう	ミルク じゃこトースト	鶏ひき肉 卵 ツナ缶 ゆし豆腐 かつお節 ミルク しらす干し ハルメゼン	しょうが こまつな キャベツ にんじん セロリ ねぎ ぶどう	精白米 油 ごま油 オリブ油 食パン	しょうゆ みそ みりん	
15	火	胚芽ご飯 豆腐ナゲット パイン缶 からし菜炒め 麩のみそ汁	麦茶 ぜんざい りんご	鶏もも肉 鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 ツナ缶 かつお節 いんげんまめ	たまねぎ にんにく しょうが からしな キャベツ もやし にんじん わかめ ねぎ りんご	精白米 きび 大麦 片栗粉 油 観世丸 黒砂糖 白玉粉 押麦 じゃがいも	しょうゆ みそ ケチャップ	
16	水	胚芽ご飯 鮭の Tandori 風 りんご 人参シリシリ モヤシのスープ	麦茶 プリン クラッカー	紅鮭 ヨーグルト 卵 かつお節 焼き竹輪	にんにく にんじん たまねぎ ビーマン えのき もやし りんご	精白米 きび 大麦 油 パン粉	しょうゆ ケチャップ カレー粉	
17	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				
18	金	沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	麦茶 わかめおにぎり	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 しらす干し	昆布 しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり こまつな わかめ	沖縄そば 三温糖 ごま 精白米 ごま油	しょうゆ みりん	
19	土	大豆ご飯 肉じゃが 麩のみそ汁 りんご	豆乳 はと麦おこし 巨峰ゼリー	大豆 鶏もも肉 かつお節 豚もも肉 豆乳	ひじき にんじん なら たまねぎ グリーンピース わかめ ねぎ りんご	精白米 じゃがいも しらたき 油 三温糖 観世丸	しょうゆ みりん みそ	
21	月	敬老の日						
22	火	秋分の日						
23	水	タコライス ポテトサラダ わかめスープ オレンジ	ミルク あんパン	合挽き肉 プロセスチーズ かつお節 絹ごし豆腐 ミルク ハム 脱脂粉乳 卵 こしあん	たまねぎ にんじん レタス トマト きゅうり わかめ えのき ねぎ オレンジ	精白米 じゃがいも ごま油 強力粉 グラニュー糖 パター	チリソース しょうゆ マヨネーズ	
24	木	胚芽ご飯 さばのカレーピカタ 麩チャンプルー そうめん汁 ブルーン	麦茶 もすくひらやーちー	さば 卵 豚肩ロース かつお節 ツナ缶 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ なら しめじ みつば ブルーン もすく	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 車ふ そうめん	カレー粉 しょうゆ みりん	
25	金	胚芽ご飯 鶏のみそ漬け焼き 五目きんぴら すまし汁 オレンジ	豆乳 砂糖てんぷら	鶏もも肉 豚もも肉 卵 かつお節 豆乳 絹ごし豆腐	ごぼう にんじん しいたけ なら ねぎ オレンジ パセリ	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 油	しょうゆ みそ みりん	
26	土	鮭じゃこご飯 きのご炒め じゃがいものみそ汁 黄桃缶	ミルク バナナ 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 にんじん たまねぎ コーン缶 にんにく わかめ もも缶 バナナ	精白米 パター じゃがいも	しょうゆ みそ	
28	月	キッズビビンバ 大豆スープ りんご	ミルク ピザパン	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 大豆 かつお節 ミルク 脱脂粉乳 ツナ缶 プロセスチーズ	根深ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん こまつな トマト さやいんげん りんご	精白米 油 三温糖 ごま油 強力粉 グラニュー糖 パター	しょうゆ 焼肉のタレ	
29	火	胚芽ご飯 さばのみそ煮 柿 パパイア炒め 大根のみそ汁	麦茶 小魚 フルーツヨーグルト	さば 鶏もも肉 かつお節 ヨーグルト 小魚	しょうが パパイア たまねぎ にんじん ビーマン 大根 わかめ ねぎ 柿	精白米 きび 大麦 三温糖 油	みそ しょうゆ みりん	
30	水	胚芽ご飯 チキンの唐揚げ 春雨サラダ すまし汁 パイン缶	ミルク ポーポー	鶏もも肉 ツナ缶 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク 卵	にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん もすく わかめ ねぎ パイン缶	精白米 きび 大麦 薄力粉 片栗粉 ごま油 油 はるさめ 三温糖 ごま ホットケーキ粉	しょうゆ 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



9月に入り、陽ざしにはまだ夏の名残りもありますが、少しずつ日が短くなってきました。秋は空が澄みわたり「お月見」をするのによい季節です。お月見をする時にお団子を頂く風習があります。日本には、このように特別な料理を食べる行事がたくさんあります。行事食を通して食文化への興味や関心を育てていく、きっかけにしていきたいと思ひます。



9月の食育目標

色々な食材に触れ、新しい献立も食べてみようとする

※ 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」

今年の十五夜は10月1日です



中秋の名月を「十五夜」ともいひます。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個のお団子をお供ひします。お団子は白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作る時は、豆腐を入れるとなめらかになり、子ども達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ひて、感謝と祈りを捧げましよう。

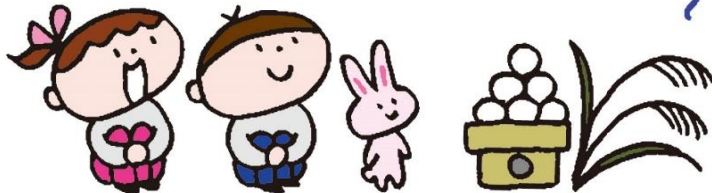
安全なやわらかお月見団子の作り方

材料(ミニ団子10gを20個分)

白玉粉 100g 絹ごし豆腐 150g

作り方

- ① 材料をボウルに入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ② 丸い団子を20個作り、沸騰したお湯に入れる。
- ③ お団子が浮いてきたらすくい上げ、氷水に取る。
- ④ きな粉などをかけて頂ひてください。



団子を食べる時は・・・

食べやすい大きさにして、ゆっくりよく噛んで飲み込むように伝えます。食べている時は遊んだり歩いたりしないように注意して、目を離さないようにしましょう。



咀嚼の 大七刀さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいひです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまひます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしいくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましよう。

「行事食」は特別なときの料理

お正月やこどもの日などの季節ごとの行事やお祝ひの日に食べる特別な料理を「行事食」といひます。行事食には家族の幸せや健康を願う意味が込められています。

また、沖縄ならではの行事食もあります。旧盆のウンケーじゅうしいや重箱、1月のムーチーなどです。先祖を大切にす気持などを伝えながら家族揃って頂きたいですね。



じゃが芋で作る

たこやき風

(9月2日のおやつです)

材料

じゃが芋	400g (中型 4個)
きゃべつ	100g (中型 1/8玉)
ねぎ	30g (1/3束)
ウインナー	60g (4本)
塩	少々
片栗粉	20g
小麦粉	30g
揚げ油	
トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ2
青のり	少々

作り方

- ① じゃが芋は適当な大きさに切り茹でてつぶす。
- ② きゃべつは粗みじん切る。
(大きさが気になる時は、熱湯でサッと茹でる)
- ③ ねぎは小口切り、ウインナーは縦に4つに割ってから細かく切る。
- ④ ボウルに①のじゃが芋と②・③の材料を入れる。
- ⑤ 塩と片栗粉を加え、しっかりと混ぜ合わせる。
- ⑥ 直径3~4cm位の大きさに丸め、小麦粉をまぶす。
- ⑦ 180℃に熱した油で揚げる。
- ⑧ 小鍋にケチャップとソースを入れ煮立たせ⑦にかけ、青のりをふる。



保育園のおすすめメニュー