

2019年9月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる	力が出る。体があたたかくなる。	病気になりにくくなる。
2月	ひじき炊き込みご飯 なすのなべしぎ 麩のすまし汁 フルーツ	マカロニ あべかわ	ひじき うすあげ シーチキン みそ わかめ きなこ 牛乳	米 ごま 麩 マカロニ	人参 ごぼう たけの こんにやく なす ピーマン たまねぎ フルーツ
3火	ポテトコロッケ オーロラサラダ わかめご飯 玉ねぎのみそ汁	おさつ 蒸しパン	わかめ みそ 牛乳	じゃがいも パン粉 米 ごま 蒸しパン粉 さつまいも	キャベツ 人参 きゅうり たまねぎ
4水	五目ひやむぎ (五目煮込みうどん) 切り干し大根の煮物 フルーツ	スイスロール	卵 わかめ うすあげ 牛乳	ひやむぎ ごま 小麦粉 生クリーム	きゅうり 人参 もやし 干しいたけ 切り干し大根 フルーツ
5木	肉団子 おひたし 七分つきご飯【米飯】 かぼちゃのみそ汁	パンせんべい	豚ミンチ みそ わかめ ちりめんじゃこ チーズ 牛乳	パン粉 米 食パン	小松菜 白菜 人参 かぼちゃ
6金	ぶた丼 マヨレサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ	おかし	豚肉 牛乳 豆腐 みそ わかめ	米 ごま	人参 たまねぎ ピーマン パプリカ キャベツ きゅうり フルーツ
7土	ミックスサンドイッチ 一口ジャムサンド 牛乳	せんべい	ハム シーチキン 卵 牛乳	食パン いちごジャム	キャベツ きゅうり
9月	白身魚フライ ひじきマヨレサラダ ゆかりご飯【米飯】 さつまいものみそ汁	ホットケーキ	白身魚 ひじき みそ わかめ 卵 牛乳	パン粉 米 ごま さつまいも ホットケーキミックス ジャム	キャベツ きゅうり 人参
10火	《カルシウムデー》 カルシウムチャーハン 小松菜とツナの和え物 豆腐のみそ汁 フルーツ	牛乳かん	ちりめんじゃこ シーチキン 豆腐 みそ わかめ 牛乳 寒天	米	人参 たまねぎ ピーマン 小松菜 白菜 フルーツ みかん缶 パイン缶
11水	五目ひやむぎ (五目煮込みうどん) かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	りんご ジャムサンド	卵 わかめ 鶏ミンチ 牛乳	ひやむぎ 食パン りんごジャム	人参 きゅうり もやし 干しいたけ かぼちゃ フルーツ
12木	高野豆腐の卵とじ 米飯 麩のみそ汁 フルーツ	ビスケット	高野豆腐 シーチキン 卵 みそ わかめ 牛乳	米 麩	人参 たまねぎ ほうれん草 干しいたけ フルーツ
13金	お月見ランチ	お月見団子 (せんべい)			
14土	豚汁風みそ汁 わかめご飯 フルーツ	ビスケット	豚肉 みそ わかめ 牛乳	米 ごま	大根 人参 白菜 たまねぎ フルーツ
16月	敬老の日				
17火	白身魚のマヨレ焼き 雑穀ご飯【米飯】 キャベツのゆかり和え【スチーム キャベツ】 豆腐のみそ汁	わらびもち (ビスケット)	白身魚 豆腐 みそ わかめ きなこ 牛乳	米 わらびもち粉	キャベツ 人参
18水	かやくうどん (かやく煮込みうどん) 大豆の磯煮 フルーツ	スイートポテト	うすあげ かまぼこ わかめ 大豆 ひじき 厚あげ 牛乳	うどん 生クリーム さつまいも	人参 もやし 干しいたけ フルーツ

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる	力が出る。体があたたかくなる。	病気になりにくくなる。
19木	フライドチキン ポテトサラダ わかめラップおにぎり なすのみそ汁 フルーツ	おかし	鶏肉 わかめ みそ 豆腐 牛乳	片栗粉 じゃがいも 米 ごま ホットケーキミックス ジャム	生姜 人参 きゅうり キャベツ なす フルーツ
20金	《お誕生日会》 秋野菜カレーライス 和風マヨサラダ フルーツ	マドレーヌ	鶏肉 牛乳 卵	じゃがいも 米 ホットケーキミックス バター	人参 玉ねぎ なす しめじ キャベツ きゅうり フルーツ
21土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	おかし	牛乳	食パン じゃがいも スティックパン	人参 きゅうり キャベツ
23月	秋分の日				
24火	エビフライ【白身魚フライ】 ごまドレサラダ 【マヨレサラダ】 米飯 麩のみそ汁	きなこ バターサンド	えび みそ わかめ きなこ 牛乳	パン粉 ごま 米 麩 バター 食パン	キャベツ きゅうり 人参
25水	長崎ちゃんぽん風 (野菜煮込みうどん) 蒸しシューマイ【かぼちゃの煮物】 フルーツ	つきあげ	なんと 豚肉 牛乳	中華そば さつまいも 小麦粉	人参 玉ねぎ もやし キャベツ フルーツ
26木	すきやき風煮物 七分つきご飯【米飯】 さつまいものみそ汁 フルーツ	オレンジゼリー	牛肉 大豆 みそ わかめ 牛乳	米 さつまいも	人参 玉ねぎ 白菜 糸こんにやく えのき 小松菜 フルーツ オレンジ
27金	和風チャーハン 土佐和え【おひたし】 かぼちゃのみそ汁 フルーツ	ウエハース	鮭 花かつお みそ わかめ 牛乳	米	人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 白菜 かぼちゃ フルーツ
28土	《ちびっこまつり》 クリームパン スティックパン 牛乳 フルーツ	X	牛乳	クリームパン スティックパン	フルーツ
30月	親子どんぶり ごまあえ【おひたし】 豆腐のすまし汁 フルーツ	蒸し さつまいも	鶏肉 卵 かまぼこ 豆腐 わかめ 牛乳	米 片栗粉 ごま さつまいも	人参 玉ねぎ 小松菜 白菜 フルーツ

月平均	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
		未満児	464Kcal	16.2g	15.1g
	3歳以上	530Kcal	19.5g	16.3g	1.8g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
 ※()はひよこ組・りす組の献立です。
 ※【 】はひよこ組の献立です。

～ カルシウムデー ～

丈夫な骨や歯を作るために欠かすことができない「カルシウム」は日本人に不足しがちな栄養素のひとつです。成長期にカルシウム不足が長時期続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われて歯質が悪くなったり、あごの骨の発達にも悪影響がでることもあります。カルシウムデーではカルシウムが多く含まれる「ちりめんじゃこ」「小松菜」「豆腐」「牛乳」を取り入れています。

～ 日本のご当地めぐり⑥ 長崎県 ～

「長崎ちゃんぽん」は豚肉や魚介類、野菜を具とした麺料理です。中華料理店の店主が長崎県にいる中国人達に安くて栄養価の高い食事を提供するため、福建省で自身が食べていた料理をベースに考案したのが「ちゃんぽん」の発祥とされています。「つきあげ」とはさつまいもをふかして熱いうちに棒でつき、その後揚げることから「つきあげ」と呼ばれるようになりました。揚げずに焼いてもよく、簡単においしく作ることができます。

