

# 給食献立表

9月

## 給食だより

豊里幼稚園

令和2年9月1日

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の陽ざしをいっぱい浴びた子供達はたくましく、ひと周り大きくなった感じがします。

暑い夏が終わると食欲の秋がやってきます。すずしくなってくると運動量もふえて食欲も増してきます。食事を始めてから「おなかがいっぱい」と感じるまでは20~30分ですがだらだらと遊び食べをしたり、別のことをしていると脳がおなかがいっぱいと感じてしまいます。しかし実際には食事量が十分に足りていないため、すぐにおなかがいっぱいしてしまいます。子どもの食べる意欲と規則正しくおなかのすくリズムを整えましょう。

今月の給食は「なす」「さつまいも」「梨」「さんま」など旬の食材をたくさん使っています。給食から秋を感じてほしいと思います♪

### 今月のねらい

\*十分に水分補給をする。

\*旬の野菜や魚を食べて

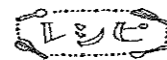
夏の疲れを吹きとばそう。

### 今月の行事

25日(金)お誕生日会

全員ご飯はいりません。

コップとお箸を忘れないように。



### ピザパーク

材料4人分  
合びき肉 200g  
玉葱 150g  
人参 30g  
パン粉大さじ1  
牛乳大さじ2  
卵Mサイズ1個  
塩コショウ  
ピーマン1個  
ピザソース40g  
ピザチーズ40g

- ① 玉葱、人参はみじん切りにして炒める。
- ② パン粉は牛乳にひたしておく。
- ③ ひき肉に1, 2と卵、塩コショウを加えてよく混ぜる。
- ④ 耐熱の皿に3を平らにし、200℃のオーブンで15分焼く。
- ⑤ 4にピザソースをぬり、ピーマンのせん切り、チーズのせて再びオーブンで5分焼く。
- ⑥ 等分に切り分ける。



### 秋に美味しい食べ物

#### さつまいも



消化器系のはたらきを高め、胃腸を丈夫にしてくれます。ビタミンCが豊富で、でんぷんに守られているので熱につよく、調理しても壊れてにくいのが特徴です。収穫後、2週間たったころのほうが甘さがあり、おいしいです。

#### さんま



さんまは胃腸を温め、夏につかれた体を回復させてくれる食材です。またEPAは血栓を予防し、DHAは脳に働き学習能力を高めるといわれています。

#### なすび



秋になると皮はやわらかく、身はひきしまり、おいしくなります。体の熱を冷ましたり血液のにごりをなくすといわれています。油の相性がよく、一緒に調理するとおいしく食べられます。

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				さくら・もも	さくら・もも
1	火	冷しゃぶ なすのケチャップ炒め みそ汁 キウイ	豚肉 キャベツ 玉葱 胡瓜 トマト/なす 玉葱 人参 ベーコン グリーンピース ケチャップ/大根 玉葱 うす揚げ 葱 みそ /キウイ	牛乳 クリームパン	牛乳 クリームパン
2	水	鯖の甘みそ焼き のっぺい汁 ピーマンじゃこ炒め オレンジ	鯖 白みそ みそごま/ピーマン ちりめん 人参 糸こんにゃく/大根 人参 こんにゃく 豆腐 厚揚げ 葱/オレンジ	牛乳 きなこプリン 煮干し	牛乳 きなこプリン 煮干し
3	木	ツナじゃが コールスローサラダ かき玉汁 オレンジ	ツナ メークイン 玉葱 人参 むぎ枝豆/キャベツ コーン 玉葱 胡瓜 ドレッシング/玉葱 えのき 小松菜 卵/オレンジ	牛乳 ロッククッキー	牛乳 ロッククッキー
4	金	ささみのフライ 胡瓜の酢の物 みそ汁 パナナ	ささみ 小麦粉 卵 パン粉 ソース/胡瓜 わかめ しらす/豆腐 なめこ 玉葱 葱/バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 チーズ お菓子
5	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
7	月	鯖のちゃんちゃん焼き オレンジ もやしのナムル 豆乳スープ	鯖 キャベツ 玉葱 人参 しいたけ コーン パター みそ/もやし 人参 うす揚げ 小松菜/白菜 玉葱 人参 うす揚げ 豆乳 鶏がら /オレンジ	牛乳 ピザトースト	牛乳 ピザトースト
8	火	なす入り麻婆豆腐 胡瓜ごま和え さつま芋の甘煮 みそ汁 オレンジ	なす 豆腐 豚ミンチ 玉葱 人参 葱 にんにく 生姜 赤みそ みそ/胡瓜 ごま/さつま芋/キャベツ 人参 うす揚げ みそ/オレンジ	牛乳 ココアの パウンドケーキ	牛乳 ココアの パウンドケーキ
9	水	バーベキューチキン おかか和え ことことポトフ パナナ	鶏肉 玉葱 ケチャップ 中濃ソース/キャベツ 人参 胡瓜 ツナ 糸けずり/じゃが芋 人参 大根 玉葱 ウィンナー パセリ コンソメ /バナナ	牛乳 ぶどうゼリー するめ	牛乳 ぶどうゼリー するめ
10	木	ごぼう入り松風焼き 青菜のポン酢和え すまし汁 オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 豆腐 ごぼう ごま みそ/ほうれん草 キャベツ もやし 人参 ハム ポン酢 かつお/豆腐 えのき 人参 わかめ 葱/オレンジ	牛乳 いもようかん お菓子	牛乳 いもようかん お菓子
11	金	ポテトとチーズの卵焼き 大豆五目煮 みそ汁 バナナ	じゃがいも 玉葱 ハム チーズ 卵 コンソメ ケチャップ/大豆 人参 ひじき いんげんちくわ/豆腐 玉葱 小松菜 みそ/バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
12	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
14	月	野菜たっぷりラーメン しゅうまい ブロッコリーのごま和え パナナ	ラーメン もやし 人参 豚肉 キャベツ 玉葱 しいたけ 中華だし にんにく ごま油/焼売/ブロッコリー 胡瓜 かにかま ごま/バナナ	牛乳 ふんわりパン	牛乳 ふんわりパン
15	火	さつま芋のグラタン なめたけ和え わかめスープ オレンジ	さつまいも 豚ミンチ 玉葱 ほうれん草 小麦粉 牛乳 パター コンソメ/パン粉 粉チーズ/キャベツ 人参 かまぼこ なめたけ /玉葱 わかめ 人参 葱 ごま/オレンジ	炊き込みご飯	炊き込みご飯
16	水	カレーシチュー 胡瓜スティック チキンナゲット 星型人参 パナナ	豚肉 メークイン 玉葱 人参 しめじ グリーンピース カレールウ /チキンナゲット/胡瓜 ごま油/人参/バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
17	木	おでん のり和え みそ汁 オレンジ	大根 人参 こんにゃく 卵 ちくわ がんも 平天/ほうれん草 人参 もやし のり佃煮/白菜 厚揚げ 人参 みそ/バナナ	牛乳 じゃがいももち	牛乳 じゃがいももち
18	金	ちくわの磯辺揚げ ミネストローネ 塩昆布和え パナナ	ちくわ 青のり 天ぷら粉/メークイン 玉葱 人参 ベーコン トマト 缶コンソメ パセリ マカロニ/胡瓜 キャベツ 人参 塩昆布 /バナナ	牛乳 今川焼 チーズ	牛乳 スティック パン
19	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
23	水	親子煮 ビーンズサラダ みそ汁 オレンジ	鶏肉 玉葱 人参 メークイン 卵 小松菜 しいたけ/大豆 人参 胡瓜 ハム コーン すりごま マヨネーズ/えのき なす 豆腐 葱 みそ/オレンジ	牛乳 きなこおはぎ	牛乳 きなこおはぎ
24	木	さんまの蒲焼き風 みそ汁 切干大根の梅おかか和え オレンジ	さんま(白身魚) 生姜/さつま芋 えのき 豆腐 葱 みそ /切り干し 人参 胡瓜 梅 糸けずり/オレンジ	牛乳 お菓子 梨	牛乳 お菓子 梨
25	金	♪お誕生日会♪	ビビンバ丼 マセドアンサラダ ワンタンスープ	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
26	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
28	月	ピザパーク こぎつねサラダ すまし汁 オレンジ	豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 人参 玉葱 人参 ピザソース パン粉 卵 チーズ/大根 うす揚げ 人参 胡瓜/豆腐 しいたけ かまぼこ 葱/オレンジ	牛乳 あべかわ マカロニ	牛乳 あべかわ マカロニ
29	火	野菜のかき揚げ 春雨サラダ みそ汁 オレンジ	ちくわ さつまいも 玉葱 人参 葱 しいたけ 天ぷら粉/春雨 人参 胡瓜 卵 ごま/キャベツ 人参 揚げ みそ/オレンジ	牛乳 五平もち	牛乳 五平もち
30	水	鯖の照り焼き マカロニサラダ けんちん汁 パナナ	鯖(白身魚)/マカロニ 胡瓜 人参 コーン マヨネーズ/大根 人参 うす揚げ 鶏肉 豆腐 葱/バナナ	ヨーグルト りんご	ヨーグルト りんご

玄関に、今日の献立の写真を掲示しています。お迎えに来られた際に、見てお帰りください。都合により、献立を変更することがあります。