



つくし組

どんぐり組

2017年 9月献立予定



2017年8月31日
千里山グレース付属保育園



朝夕の風は秋の気配を感じるようになり、すがすがしい実りの秋がやってきました。
秋の味覚といえば、サンマ・栗・マツタケ・ブドウ・梨・柿・新米とたくさんの
食材が私たちを楽しませてくれます。
秋は食欲もぐんとアップ！ 好き嫌いをなくす良い機会かもしれませんね。



日付		献立	働 き (材 料)			
			□熱や力の素となるもの(黄色)	○血や肉や骨となるもの(赤色)	△体の調子を整えるもの(緑色)	調味料など
1日 (金)	昼食	ごはん ふりかけ かれの煮つけ きんぴらごぼう みそ汁	砂糖。 砂糖、ごま、ごま油。 	かれい。 豚肉。 京揚げ。 	ゆかり。 ごぼう、にんじん、三度豆。 茄子、人参、えのき茸。	みりん、醤油。 みりん、醤油。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	牛乳 豆乳くずもち	くず粉、砂糖。	牛乳。 きな粉、豆乳。		
4日 (月)	昼食	千匹ごはん 里芋れんこんつくね焼き 三度豆ごま和え すまし汁	米。 砂糖、すりごま。	ちりめん雑魚。 里芋れんこんつくね焼き(加工品)。 豆腐。	人参、刻みのり。 三度豆、人参。 しめじ茸、青ねぎ。	みりん、醤油。  醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	牛乳 人参マフィン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー。	牛乳。 豆乳。	人参。	
5日 (火)	昼食	ビーフカレー  ジャコ入りサラダ ももゼリー	米、ジャガイモ、米粉、 サラダ油。  無添加フレンチドレッシング。	牛肉。 ちりめん雑魚。 	玉ねぎ、人参、にんにく、 フルーツチャツネ、生姜、福神漬。 レタス、胡瓜、人参。 ももゼリー。	カレー粉、塩、こしょう、 ウスターソース、オイスターソース、 トマトケチャップ、カレールウ。 塩。
	午後 おやつ	牛乳 ジャンボコーン	ジャンボコーン。	牛乳。	おしゃぶりこんぶ。	
6日 (水)	昼食	冷やしきざみうどん 茹でとうもろこし ヨーグルト	うどん、砂糖。 	京揚げ、人参型さつま揚げ、 花かつお。 ヨーグルト。	わかめ、人参、みつば。 とうもろこし。 	醤油、塩、削り節、出し昆布。 塩。 
	午後 おやつ	牛乳 鮭おにぎり	米。	甘塩鮭。		塩。
7日 (木)	昼食	全粒入り白パン 手作り煮込みハンバーグ マセドアンサラダ レタス ABCスープ みかんゼリー	パン。 パン粉、オリーブ油。 ジャガイモ、ノンエッグマヨネーズ。 ABCマカロニ。	合いびきミンチ、牛乳。 プロセスチーズ。 	玉ねぎ、ナツメグ。 胡瓜、人参、ブロッコリー。 レタス。 玉ねぎ、パセリ。 みかんゼリー。	塩。 デミグラスソース、塩、こしょう。 塩、こしょう。 無添加ブイヨン。 
	午後 おやつ	牛乳 レーズン フライビーンズ	片栗粉、サラダ油、砂糖。	牛乳。	レーズン。 蒸し大豆、青のり。	塩。
8日 (金)	昼食	ちらし寿司 かぶ型さつま揚げ すまし汁 果物	米、砂糖。  素麺。	焼きあなご、ちりめん雑魚。 かぶ型さつま揚げ(加工品)。	人参、ごぼう、干し椎茸、れんこん、 絹さや、菊の花びら、刻みのり。 人参、しめじ茸、青ねぎ。	酢、醤油、塩。  醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	牛乳 食パンラスク	食パン、砂糖。	牛乳。	イチゴジャム。	
11日 (月)	昼食	ミートスパゲッティ エビサラダ 果物 	スパゲッティ、米粉、 オリーブ油。 手作りごまドレッシング。	合いびきミンチ、刻み大豆。 粉チーズ。 むきエビ(冷凍)。 	玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ、 ホールトマト、 ブロッコリー、胡瓜、アボカド。	塩、トマトケチャップ ウスターソース。 塩。
	午後 おやつ	牛乳 おにぎり	米。	牛乳。 かつお節。		醤油。
12日 (火)	昼食	チキンピラフ キャベツのつくね焼き アスパラ塩茹で ジュリアンスープ 果物	米、サラダ油。 ノンエッグマヨネーズ。 ベーコン。	鶏肉。 キャベツのつくね焼き(半加工品)。 	玉ねぎ、ピーマン、人参。 (キャベツ)。 グリーンアスパラ。 キャベツ、セロリ、人参、パセリ。	塩、こしょう。  無添加ブイヨン、塩、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 蒸しパン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー。	牛乳。	野菜ジュース。	
13日 (水)	昼食	麻婆豆腐丼 中華風和え物 りんごゼリー	米、砂糖、ごま油、サラダ油、 片栗粉。 春雨(馬鈴薯)、 砂糖、ごま油。	豆腐、豚ミンチ。 ツナ缶。 	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ。 胡瓜、人参。  りんごゼリー。	みりん、赤味噌、醤油、 鶏がらスープ。 醤油、塩、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 じゃこトースト	食パン、ノンエッグマヨネーズ。	牛乳。 ちりめん雑魚。		
14日 (木)	昼食	赤飯 わかさぎのから揚げ 小松菜のおひたし すまし汁 日向夏みかんゼリー	もち米、米、ごま。 砂糖。 	わかさぎのから揚げ(加工品)。 さつま揚げ。 湯葉(冷凍)。	小豆、栗。 小松菜、人参。  人参、青ねぎ。 日向夏みかんゼリー。	塩。 醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	牛乳 おからのホットケーキ	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー。	牛乳。 おから。		



働 き (材 料)						
日付		献 立				
			□熱や力の素となるもの（黄色）	○血や肉や骨となるもの（赤色）	△体の調子を整えるもの（緑色）	調味料など
15日 （金）	昼食	ごはん ふりかけ 豚肉コロッケ ブロッコリーおかか和え プチトマト みそ汁 果物	米。 サラダ油。 砂糖。 	豚肉コロッケ（半加工品）。 花かつお。  豆腐、京揚げ。	ひじきふりかけ。 ブロッコリー、人参。 プチトマト。 人参、えのき茸、青ねぎ。	トマトケチャップ、ウスターソース。 みりん、醤油。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	牛乳 ビスケット		牛乳。		塩。
19日 （火）	昼食	ごはん 肉じゃが 竹輪の磯部焼き みそ汁 果物	米。 ジャガイモ、砂糖、サラダ油。 サラダ油。	牛肉。 竹輪。 京揚げ。 	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく。 青のり。 大根、しめじ茸、人参、青ねぎ。	みりん、醤油。 味噌、削り節。 
	午後 おやつ	牛乳 かぼちゃのプリン		牛乳。 豆乳。	かぼちゃ。	
20日 （水）	昼食	ごはん ふりかけ さんまのかつお節煮 ひじき五目煮 プチトマト 冬瓜すまし汁 ぶどうゼリー	米。 砂糖、サラダ油、ごま油。 	さんまのかつお節煮（加工品）。 京揚げ、蒸し大豆。	ゆかり。 芽ひじき、ごぼう、人参、三度豆。 プチトマト。 冬瓜、えのき茸、人参、青ねぎ。 ぶどうゼリー。	みりん、醤油、だし汁。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	牛乳 ごまマカロニ		牛乳。		塩。
21日 （木）	昼食	中華冷麺 枝豆塩ゆで 果物	中華麺、砂糖、ごま油。 	焼き豚、卵。 	人参、胡瓜、わかめ。 枝豆。 	酢、醤油、鶏がらスープ。 塩。
	午後 おやつ	牛乳 磯風味ポテト		牛乳。 ちりめん雑魚。	青のり。	
22日 （金）	昼食	ビビンバ丼 トマトとわかめの酢の物 マスカットゼリー	米、砂糖、すりごま、ごま油。 砂糖、ごま油。	牛ミンチ。 ちりめん雑魚。 	ほうれん草、もやし、人参、青ねぎ。 トマト、わかめ、胡瓜。 マスカットゼリー。	みりん、醤油。 酢、醤油、塩。
	午後 おやつ	牛乳 バナナケーキ		牛乳。		
25日 （月）	昼食	ごはん ふりかけ 国産野菜の春巻き ゴーヤチャンプル もやしスープ 果物	米。 サラダ油。 サラダ油。 ごま。 	かつおふりかけ。 春巻き（加工品）。 豚肉、卵、豆腐。 	（キャベツ、人参、ねぎ） ゴーヤ、玉ねぎ、人参、赤黄パプリカ。 もやし、わかめ、にら。	オイスターソース、みりん、醤油。 醤油、こしょう、鶏がらスープ。
	午後 おやつ	牛乳 カリカリさつま芋		牛乳。		
26日 （火）	昼食	鮭ごはん 春雨サラダ すまし汁 果物	米。 春雨（馬鈴薯）、ノンエッグマヨネーズ。	塩鮭。 ロースハム。 豆腐。 	パセリ。 胡瓜、人参。 玉ねぎ、えのき茸、青ねぎ。 	塩。 酢、塩、こしょう。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	牛乳 リンゴのケーキ		牛乳。	りんご、レーズン。	塩。
27日 （水）	昼食	塩バターパン 鶏肉から揚げ プロセスチーズ 茹で野菜 ミネストローネ 果物	パン、バター。 米粉からあげ粉、サラダ油。 ノンエッグマヨネーズ。 オリーブ油、ベーコン。	鶏肉。 プロセスチーズ。 蒸し大豆。 	（キャベツ、人参、ねぎ） ブロッコリー、人参。 玉ねぎ、人参、キャベツ、 エリンギ茸、カットトマト、パセリ。	塩。  塩。 無添加ブイヨン、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 じゃこおにぎり		牛乳。 ちりめん雑魚。	焼き海苔。	塩。
28日 （木）	昼食	いなり寿司 スナップエンドウの塩ゆで 人参型さつま揚げ みそ汁 パインゼリー	米、ごま、砂糖。 	うす揚げ（加工品）、ちりめん雑魚。 人参型さつま揚げ。	人参、 スナップエンドウ。 わかめ、しめじ茸、人参、青ねぎ。 パインゼリー。	塩、醤油、酢。 塩。 味噌、削り節。 
	午後 おやつ	牛乳 クラッカー		牛乳。		
29日 （金）	昼食	ごはん 豚肉生姜焼き 野菜含め煮 かき卵汁 イチゴヨーグルト	米。 砂糖。 砂糖  	豚肉。  卵。 イチゴヨーグルト。	玉ねぎ、生姜。 さつま芋、人参、ごぼう、三度豆、 刻み昆布。 えのき茸、人参、青ねぎ。	みりん、醤油。 みりん、醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	牛乳 りんごジャムサンド		牛乳。	りんごジャム。	

監修：片岡 恵子（栄養士）

つくし組は、毎日午前おやつ（9時15分ごろ）牛乳と果物又はゼリー等を食べます。どんぐり組は、昼食時にデザート（果物又はゼリー）を食べます。
午後おやつは、つくしどんぐり組共、牛乳を飲みます。尚、食べやすさを考えメニューを一部変更することがあります。ご了承ください。



～朝ごはんを食べましょう～

朝ごはんは、「1日の始まり」のエネルギー源で、規則正しい生活リズムを作る基礎となる大切な食事です。朝食を抜くと生活のリズムが乱れるだけでなく、脳に栄養が行きわたらなくなり、集中力や意欲が低下していきます。又、起床から朝食までの時間が短いと食欲がわきません。1日元気に過ごせる生活のリズムを確立するために、早寝・早起き・朝ごはんをきちんと食べて登園しましょうね。

～9月の野菜～ ゴーヤ 冬瓜 をたべます！

はじめて食べる食べ物は、大人でもそうですが、子どもたちはなかなか受け入れにくいですね。

苦手な食べ物が多い子どもたちは、園での昼食ではじめての食材に出会い、少しでも口にすることで味覚経験の蓄積ができ、食べられるようになります。苦手な食べ物も、食卓に登場させることで、自然に受け入れ食べられるようになります。

毎日の食事は、家族一緒に楽しく食べて、味覚の広がり嗜好の発達を促し



9月9日は、重陽の節句（菊の節句）、五節句の最後を締めくくる節句です。重陽の節句は元々、自分や家族の長寿と一家の繁栄を祈る行事でした。平安時代に中国から伝来し、当時は、中国から伝来したばかりの珍しい花だったようで、菊を眺めながら「観菊の宴」を開き詩歌などを読み長寿を祈ったと言われています。重陽の節句の行事食（8日 金曜日）、園の昼食にて、長寿・健康を願い食用黄菊を食べます。

食用を目的に改良された菊を食用菊といいます。ビタミンB類、マンガン、カリウムなどのミネラル類が含まれています。

＝茹で方＝

花卉は少々酢を加えた湯でサッと湯がき、すぐに水にとってからざるにあける。



絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

