



つくし組 どんぐり組 2018年 9月献立予定

2018年8月30日
千里山グレース付属保育園



日中は夏と変わらないような厳しい暑さが続いています、日が落ちるのは少し早くなってきましたね。
9月に入り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。



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
3日 (月)	昼食 千匹ごはん チキンナゲット ブロッコリーごま和え すまし汁 和梨ゼリー	米。 砂糖、すりごま。 	ちりめん雑魚。 チキンナゲット (加工品)。 豆腐。	人参、刻みのり。 ブロッコリー、人参。 しめじ茸、青ねぎ。 和梨ゼリー。	みりん、醤油。 醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ 牛乳 ジャンボコーン せんべい	ジャンボコーン、せんべい。	牛乳。		
4日 (火)	昼食 ごはん ふりかけ ツナ入り厚焼き卵 切干大根の煮もの みそ汁 果物	砂糖。 砂糖、ごま、ごま油。 	卵、ツナ缶。 蒸し大豆。 京揚げ。	ゆかり。 切干大根、ひじき、人参、三度豆。 キャベツ、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 人参マフィン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー。	豆乳。	人参。	
5日 (水)	昼食 ポークカレー ジャコ入りサラダ みかん缶	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。 	豚肉。 ちりめん雑魚。 	玉ねぎ、人参、にんにく、 りんご、生姜、福神漬。 レタス、胡瓜、人参。 みかん缶。	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 豆乳くずもち	くず粉、砂糖。	牛乳。 きな粉、豆乳。		
6日 (木)	昼食 照り焼き丼 みそ汁 ハスカップゼリー	米、ごま油、サラダ油、 片栗粉。 	鶏肉。 京揚げ。 	玉ねぎ、人参、 刻みのり。 白菜、人参、舞茸、青ねぎ。 ハスカップゼリー。	醤油、みりん、だしの素。 味噌、削り節。
	午後 おやつ 牛乳 鮭おにぎり	米。	牛乳。 甘塩鮭。		塩。
7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。	
10日 (月)	昼食 わかめごはん 豚肉コロッケ 三度豆おかか和え 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。	わかめごはんの素。 三度豆、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 豆乳プリン クラッカー	クラッカー。	豆乳プリン。		
11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。	無添加フイオン、塩、こしょう。 無添加フイオン、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。	
12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。		
13日 (木)	昼食 スパゲッティ ナポリタン 蒸し鶏サラダ 国産栗のムース	スパゲッティ、オリーブオイル、 米粉。 手作りごまドレッシング。	豚肉、粉チーズ。 鶏肉。 国産栗のムース。 	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸、 ホールトマト、パセリ。 胡瓜、レタス。	トマトケチャップ、 無添加フイオン、塩。 塩。
	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。		





日付	献立	働 き (材 料)				
		口熱や力の素となるもの(黄色)	〇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	
14日 (金)	昼食	赤飯 エビカツ 小松菜のおひたし すまし汁 シークワーサーゼリー	もち米、米、ごま。 サラダ油。 砂糖。 	エビカツ(半加工品)。 さつま揚げ。 湯葉(冷凍)。	小豆。 小松菜、人参。 人参、青ねぎ。 シークワーサーゼリー。	塩。 トマトケチャップ、ウスターソース。 醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	牛乳 ビスケット ラムネ	ビスケット。	牛乳。	ラムネ。	塩。
18日 (火)	昼食	ごはん 肉じゃが 竹輪の磯部焼き みそ汁 果物	米。 ジャがいも、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、三度豆。 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	砂糖、ゼラチン。	牛乳。	かぼちゃ。	
19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 果物	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。	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 磯風味ポテト	ジャがいも、サラダ油。	牛乳。 ちりめん雑魚。	青のり。	
20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 かんきつゼリー	パン。 パン粉、オリーブ油。 ジャがいも、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。 かんきつゼリー。	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 わらびもち	わらびもち粉、砂糖。	牛乳。 きな粉。		
21日 (金)	昼食	中華冷麺 枝豆塩ゆで お月見ゼリー	中華麺、砂糖、ごま油。 	ポークハム、卵。 	人参、胡瓜、わかめ。 枝豆。 お月見ゼリー。 	酢、醤油、鶏がらスープ。 塩。
	午後 おやつ	牛乳 バナナケーキ	米粉バナナケーキ(加工品)。	牛乳。		
25日 (火)	昼食	鮭ごはん 春雨サラダ しろ菜のつくね焼き みそ汁 果物	米。 春雨(馬鈴薯)、 ノンエッグマヨネーズ。 サラダ油。	塩鮭。 ロースハム。 しろ菜つくね焼き(加工品)。	パセリ。 胡瓜、人参。 玉ねぎ、舞茸、人参、青ねぎ。	塩。 酢、塩、こしょう。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	牛乳 カリカリさつま芋	さつま芋、砂糖。	牛乳。		
26日 (水)	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 ももゼリー	米。 サラダ油。 サラダ油。 ごま。 	春巻き(加工品)。 豚肉、卵、豆腐。 	海苔ふりかけ。 (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。 ももゼリー。	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 ごまマカロニ	マカロニ、ごま、砂糖。	牛乳。		塩。
27日 (木)	昼食	五目醤油ラーメン おにぎり 日向夏みかんゼリー	中華麺。 米。 	焼き豚、茹で卵。 大豆入りひじきご飯の素(加工品)。 	わかめ、人参、もやし、 青ねぎ。 日向夏みかんゼリー。	ラーメンスープ、こしょう。 塩。
	午後 おやつ	牛乳 リンゴのケーキ	米粉、砂糖、ベーキングパウダー。	牛乳。	りんご、レーズン。	塩。
28日 (金)	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。 	 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	米。	牛乳。 ちりめん雑魚。	焼き海苔。	塩。

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かまません。1日元気に過ごす生活のリズムを確立するために、朝食・目覚め・朝ごはん。

9月9日重陽の節句について

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

1 ロル刈に廻しじる土治のソムを唯立りるために、干候・干起さ・朝し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ましょう。



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（7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＝

花卉は少々の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。

敬老の日（9月17日）。園では14日（金）行事食 お祝いのごはんの赤飯を食べます。



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。

