

# 食育だより 9月号

鴨島中央認定こども園 給食室

## 残暑に負けない体をつくろう

朝晩は涼しい風が感じられるようになり、過ごしやすくなりました。食卓にも秋の味覚が少しずつ登場しますね。残暑に負けないように楽しく食べて元気な体を作りましょう。



## 9月食育目標 ～秋の味覚を楽しもう～



秋はさわやかな実りの季節です。暑さもやわらぎ子どもたちの食欲もぐんと増します。来たるべき冬に備えて、体が少しでも多くの脂肪をため込もうとします。秋にとれる魚には脂がたっぷりのついでいて体をあたため、芋類は体のエネルギー源となります。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。

### 魚のみそごま焼き



<材料 2人分>

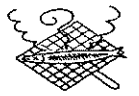
<作り方>

みそだれ

- 魚の切り身……2切れ  
(さけ・さわら・たい・ぶり)
- みそ……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ2
- みりん…………小さじ1
- マヨネーズ…小さじ1

- ①みそだれの調味料を混ぜ合わせる。
- ②魚の切り身を魚焼きグリルに並べ入れる。途中で裏返しながらか7～8分、中まで火が通ってきたら表面にみそだれをぬり、香ばしく焼く。  
★魚焼きグリルがなければオーブンでも焼くことができます。

◎淡泊な魚がごはんのおかずに変身!



### ＊おやつ紹介＊

<アップルポテトパイ> 材料4人分

- さつまいも 150g
- 牛乳 80CC
- バター 15g
- りんご 100g
- 砂糖 15g
- 水 大さじ2
- ぎょうざの皮 10枚
- 小麦粉 少々
- サラダ油(揚げ油) 適量

### <作り方>

- ① りんごは皮をむき、薄くいちょう切りにし、砂糖と水を加えて煮る。
- ② さつまいもは茹でてつぶし、温かいうちにバターと牛乳を加えて混ぜる。
- ③ ①のりんごと②のさつまいもを混ぜ合わせる。
- ④ ③が冷めたらぎょうざの皮で包み、180℃の油で揚げる。



### 子どものおやつ

子どもにとっておやつは、1日3回の食事だけでは不足しがちな栄養素をとるための、栄養補給の役割があります。しかし一方では、疲れた心や体を癒し、リフレッシュできる効果もあります。おやつは子どもにとって必要なものとはいえ、食べ過ぎると虫歯や肥満など様々な悪影響をもたらします。おやつでは、次のことに気をつけましょう。

- ・1回の量を決める
- ・決められた時間以外にはおやつを食べない
- ・お茶や牛乳なども一緒にとり、水分補給を心がける

	1～2歳児	3～5歳児
エネルギー	100～150kcal	200～260kcal
回数	1～2回	1回



# 9月の予定献立表

2024年度

鴨島中央認定こども園

9月 日 曜	献立	赤 (体を作る・血や肉になる)	黄 (体や体温の温もとなる)	緑 (体の調子を整える)	1~2歳児	おやつ	未満児	以上児
					午前のおやつ		エネルギー タンパク質	エネルギー タンパク質
2月	ごはん ごぼう入り松風焼き かぼちゃのひじき煮 青菜のおかか和え パイン	豚挽肉 豆腐 卵 小豆 かつお節 ひじき 低脂肪乳	米 ごま パン粉 マヨネーズ しょうゆ みりん 食塩 食パン コーンフレーク	ごぼう たまねぎ かぼちゃ ごまつな にんじん きゃべつ もやし パイン	ビスケット 牛乳	乳飲料(低脂肪) フルーツコーンフレーク	447Kcal 16.9g	557kcal 20.3g
3火	ごはん タンドリーフィッシュ 切干大根の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 パナナ	魚 鶏肉 豆腐 わかめ きな粉 牛乳 低脂肪乳	米 カレールウ ケチャップ オリーブ油 砂糖 みりん しょうゆ みそ 片栗粉 黒糖	トマト たまねぎ 切干大根 にんじん ごぼう 青ねぎ えのき パナナ	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) ミルクくずもち	466Kcal 19.2g	601kcal 23.3g
4水	ごはん もちもちシューマイ 春雨の酢の物 味噌汁 りんご	豚挽肉 豆腐 わかめ 油揚げ ヨーグルト 低脂肪乳	米 もち米 食塩 ごま油 しょうゆ 片栗粉 はるさめ ごま みそ ホットケーキミックス マーガリン	しょうが たまねぎ 生しいたけ にんじん きゅうり かぼちゃ グリーンピース りんご レモン	ビスケット 牛乳	乳飲料(低脂肪) レモンケーキ	477Kcal 18.1g	599kcal 22.0g
5木	ごはん 筑前煮 ポテトサラダ ふしめん汁 パナナ	鶏肉 ちくわ 厚揚げ ハム 低脂肪乳	米 砂糖 みりん しょうゆ じゃがいも 食塩 マヨネーズ ふしめん みそ 食パン ココア	れんこん ごぼう 乾しいたけ いんげん にんじん きゅうり えのき 青ねぎ パナナ	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) ココアラスク	490Kcal 18.4g	595Kcal 23.5g
6金	ごはん 鮭のレモン焼き 厚揚げのそぼろ煮 マカロニサラダ パイン	鮭 厚揚げ 豚挽肉 ハム 小魚 牛乳	米 オリーブ油 食塩 しょうゆ 砂糖 みりん マカロニ マヨネーズ せんべい	しょうが レモン果汁 たまねぎ にんじん きゅうり パイン	ヨーグルト	牛乳 せんべい 小魚	464Kcal 19.4g	599Kcal 23.5g
7土	パン ミートソーススパゲティ ポイルワインナー 粉ふきいも 添え野菜 パナナ	豚挽肉 ウインナー 牛乳	食パン スパゲティ ケチャップ じゃがいも せんべい	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン トマト きゅうり パナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	503Kcal 19.9g	618Kcal 24.1g
9月	ごはん 棒棒鶏 なすのピザ風 中華スープ オレンジ	鶏肉 ちくわ 豆腐 卵 チーズ 低脂肪乳	米 ごま ごま油 酢 砂糖 食塩 じゃがいも マヨネーズ 片栗粉 中華スープの素 さつまいも バター	トマト きゅうり コーン なす もやし ちんげんさい にんじん オレンジ	バナナ 牛乳	乳飲料(低脂肪) スイートポテト	477Kcal 18.7g	603Kcal 23.1g
10火	ごはん 豚肉の生姜焼き ゆで卵 ポイルキャベツ 人参グラッセ 豆腐とわかめの味噌汁 なし	豚肉 卵 豆腐 わかめ 油揚げ きな粉 低脂肪乳	米 油 みりん しょうゆ 砂糖 マーガリン みそ 食パン	しょうが しめじ たまねぎ きゃべつ にんじん 青ねぎ なし	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) きな粉ラスク	463Kcal 21.4g	597Kcal 26.5g
11水	ごはん 和風オムレツ なすとピーマンの甘辛炒め ひじきサラダ りんご	豚挽肉 卵 豆腐 牛乳 ひじき 豚肉 低脂肪乳	米 砂糖 みりん しょうゆ 油 ごま油 食塩 マヨネーズ 黒糖 小麦粉	たまねぎ にんじん なす ピーマン きゅうり たまねぎ コーン 赤パプリカ りんご	せんべい 牛乳	乳飲料(低脂肪) 黒糖おやき	484Kcal 18.0g	627Kcal 21.6g
12木	ごはん 春雨とえびの中華炒め フライドポテト 五目和え ヨーグルト	えび 豚挽肉 ひじき 油揚げ ヨーグルト 低脂肪乳	米 はるさめ ごま油 中華だし しょうゆ 砂糖 フライドポテト 油 食塩 ごま パウンドケーキ	しょうが にんじん たまねぎ ごまつな 乾しいたけ えのき もやし パイン	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) パウンドケーキ	480Kcal 16.9g	622kcal 20.0g
13金	きのごはん 焼き魚 根菜きんぴら 豚汁 りんご	魚 油揚げ 豆腐 豚肉 かつお節 チーズ 低脂肪乳	米 みりん しょうゆ 食塩 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく みそ	しいたけ えのき しめじ にんじん ごぼう れんこん だいこん 青ねぎ りんご	コーンフレーク 牛乳	乳飲料(低脂肪) おかかチーズのおにぎり	464Kcal 19.4g	599Kcal 23.5g
14土	パン ちくわの卵とじ えびとトマトのスパゲティ サラダ パナナ	ベーコン えび ちくわ 卵 牛乳	食パン スパゲティ オリーブ油 コンソメ 砂糖 みりん しょうゆ 食塩 マヨネーズ せんべい	ピーマン たまねぎ トマト しめじ にんじん きゅうり コーン オレンジ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	453Kcal 20.8g	547Kcal 25.4g
17火	ごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ 豆乳味噌汁 オレンジ	鶏肉 ハム 豆乳 豆腐 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 油 食塩 しょうゆ じゃがいも マヨネーズ みそ バター さつまいも	しょうが にんにく きゅうり にんじん えのき ごぼう だいこん 青ねぎ ちんげんさい オレンジ りんご	ビスケット 牛乳	牛乳 りんごとさつま芋のケーキ	481Kcal 16.9g	606kcal 20.3g
18水	ごはん 鮭の香味焼き 鶏肉と高野豆腐の卵とじ ごぼうサラダ オレンジ	鮭 鶏肉 高野豆腐 卵 ひじき 小豆 きな粉 低脂肪乳	米 塩こうじ みりん オリーブ油 しょうゆ 砂糖 ごま マヨネーズ もち米	しょうが にんじん たまねぎ しめじ グリンピース ごぼう いんげん オレンジ	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) おはぎ	503Kcal 22.7g	640kcal 28.9g
19木	<お誕生会> お子様ランチ わかめごはん ミニハンバーグ エビフライ ポテト スパゲティソース ゼリー	わかめ 豚挽肉 えび 豆腐 ヨーグルト 低脂肪乳	米 食塩 パン粉 マヨネーズ フライドポテト スパゲティ 油 ホットケーキミックス ホイップクリーム	たまねぎ にんじん ブロッコリー パイン 黄桃	ビスケット 牛乳	乳飲料(低脂肪) お誕生ケーキ	515Kcal 21.5g	672Kcal 26.6g
20金	ごはん 魚のみそごま焼き 五目ひじき 春雨の酢の物 りんご	魚 ひじき ちくわ 油揚げ 錦糸卵 豚肉 牛乳	米 ごま みりん みそ マヨネーズ 砂糖 こんにやく 油 酢 はるさめ スパゲティ 焼きそばソース	いんげん にんじん きゅうり りんご ピーマン 乾しいたけ きゃべつ たまねぎ いんげん	ヨーグルト	牛乳 焼きそば	436Kcal 18.1g	559Kcal 21.8g
21土	パン じゃじゃめん ゆで卵 サラダ パナナ	豚挽肉 卵 大豆 シーチキン 牛乳	食パン スパゲティ みそ 砂糖 みりん ごま油 食塩 マヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり パナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	497Kcal 20.9g	610kcal 25.6g
24火	ごはん 鮭の西京焼き そぼろ煮 青菜のごま和え パナナ	鮭 豚挽肉 卵 ひじき 油揚げ わかめ 低脂肪乳	米 白米 みりん 砂糖 しょうゆ じゃがいも ごま油 マヨネーズ ごま うどん	たまねぎ にんじん グリンピース ごまつな えのき もやし バナナ 青ねぎ	ビスケット 牛乳	乳飲料(低脂肪) きつねうどん	492Kcal 17.9g	639Kcal 21.4g
25水	ごはん ポークチャップ じゃがいものカレー炒め 海藻の酢の物 オレンジ	豚肉 ウインナー わかめ ひじき シーチキン 卵 牛乳	米 ケチャップ コンソメ 砂糖 じゃがいも 酢 しょうゆ ごま油 バター 食パン カレールウ	たまねぎ にんじん ましたけ しめじ グリンピース きゃべつ きゅうり オレンジ	コーンフレーク 牛乳	牛乳 フレンチトースト	465Kcal 17.5g	686Kcal 21.1g
26木	親子丼 ツナとピーマンの炒め物 ふしめん汁 ヨーグルト	鶏肉 豆腐 卵 シーチキン ひじき ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 みりん しょうゆ みそ ふしめん ごま 油 マーガリン 食パン	たまねぎ 青ねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ	せんべい 牛乳	牛乳 パンブキンジャムサンド	505Kcal 22.5g	557kcal 28.1g
27金	ごはん ぎせい豆腐 ちくわのきんぴら かぼちゃサラダ パイン	豚挽肉 卵 豆腐 ちくわ ハム ひじき 低脂肪乳	米 パン粉 しょうゆ みりん ごま ごま油 マヨネーズ 小麦粉 バター	しょうが 青ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ きゅうり パイン バナナ	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) バナナブレッド	496Kcal 18.5g	630Kcal 22.6g
28土	パン 炊き合わせ ツナクリームスパゲティ サラダ パナナ	シーチキン 厚揚げ 牛乳	パン スパゲティ 油 コンソメ しょうゆ 砂糖 マヨネーズ ホウトクサ せんべい	たまねぎ にんじん えのき しめじ ブロッコリー コーン だいこん バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	496Kcal 18.8g	627kcal 22.9g
30月	ごはん 豆腐とえびのケチャップ煮 ゆで卵 きゃべつのは昆布和え	えび 豚挽肉 豆腐 卵 チーズ ベーコン 塩昆布 ヨーグルト 低脂肪乳	米 ケチャップ 砂糖 みりん 油 しょうゆ 片栗粉 中華コンソメ 酢 コンソメ 食塩	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ 京ねぎ きゃべつ しょうが ごまつな	コーンフレーク 牛乳	乳飲料(低脂肪) ベジタブルソルト	457Kcal 23.3g	589kcal 29.2g

※ こども園の都合により多少献立変更があるかもしれませんが、ご了承ください。

