

9月の予定献立表

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 (体や体温のもとになる)	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
1	月		ごはん 松風焼き かぼちゃのひじき煮 シルバースラダ ヨーグルト	豚挽肉 豆腐 卵 ひじき かにかまぼこ 油揚げ ヨーグルト 牛乳	米 パン粉 しょうゆ みりん ごま 砂糖 油 マヨネーズ 食塩 もち米	たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり ししいけ しめじ	ビスケット 牛乳	牛乳 きのごこわ	455Kcal 17.0g	619kcal 23.7g
2	火		ごはん タンドリーフィッシュ 切干大根とわかめの煮物 きやべつとみかんの酢の物	鮭 ヨーグルト 鶏肉 わかめ 低脂肪乳	米 カレー粉 ケチャップ みりん 砂糖 しょうゆ ごんにやく 酢 ロールパン ホイップクリーム	切干大根 にんじん いんげん きやべつ きゅうり みかん	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) フルーツホイップパン	458Kcal 19.6g	590Kcal 23.9g
3	水		ごはん 筑前煮 ポテトサラダ ふしめん汁 パナナ	鶏肉 厚揚げ ハム 卵 低脂肪乳	米 ごんにやく 砂糖 しょうゆ 食塩 じゃがいも マヨネーズ ふしめん バター フランスパン ピュアココア	ごぼう れんこん にんじん きゅうり 乾しいたけ いんげん 青ねぎ パナナ	コーンフレーク 牛乳	乳飲料(低脂肪) ココアフレンチ	491Kcal 18.8g	605Kcal 22.6g
4	木		ごはん えび入り豆腐ハンバーグ 春雨の酢の物 かぼちゃの味噌汁 パイン	えび 豚挽肉 豆腐 シーチキン わかめ 油揚げ 牛乳	米 パン粉 食塩 しょうゆ ごま油 中華スープの素 はるさめ 酢 砂糖 みそ みりん	しょうが たまねぎ ししいけ 青ねぎ にんじん きゅうり かぼちゃ パイン	ビスケット 牛乳	牛乳 焼きおにぎり	474Kcal 18.1g	595Kcal 21.9g
5	金		ごはん ちくわのさくさく焼き 牛肉とれんこんのきんぴら パナナ 高野豆腐の含め煮 たまごスープ	ちくわ 青のり 牛肉 高野豆腐 卵 牛乳	米 パン粉 カレー粉 マヨネーズ オリーブ油 ごま ごま油 砂糖 しょうゆ みりん 食塩 さつまいも	れんこん ごぼう ピーマン もやし にんじん 青ねぎ パナナ	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) スイートポテト	458Kcal 18.4g	590Kcal 22.1g
6	土		パン ミートソーススパゲティー ジャーマンポテト 添え野菜 パナナ	豚挽肉 ベーコン ヨーグルト チーズ 牛乳	食パン スパゲティー コンソメ ケチャップ じゃがいも 食塩 マヨネーズ せんべい	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ ブロッコリー	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい チーズ	463Kcal 21.5g	561kcal 26.4g
8	月		ごはん 豚肉の照りマヨ炒め ゆで卵 マカロニサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 パイン	豚肉 卵 ハム 豆腐 わかめ きな粉 低脂肪乳	米 しょうゆ みりん マヨネーズ マカロニ 食塩 みそ 食パン バター 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ きゅうり えのき パイン	コーンフレーク 牛乳	牛乳 きな粉ラスク	522Kcal 22.4g	649Kcal 27.7g
9	火		ごはん 魚のレモン焼き ミートペンネ 青菜の塩昆布和え パナナ	鮭 豚挽肉 塩昆布 牛乳	米 しょうゆ オリーブ油 ペンネ ケチャップ ソース ごま油 せんべい	レモン しょうが たまねぎ にんじん パセリ きやべつ こまつな パナナ	ヨーグルト	牛乳 ゼリー せんべい	473Kcal 20.7g	612Kcal 25.4g
10	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 オレンジ	豚挽肉 卵 豆腐 牛乳 豚肉 ひじき シーチキン 大豆	米 砂糖 みりん しょうゆ 油 ごま油 食塩 マヨネーズ ごま ホットケーキミックス	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 オレンジ	せんべい 牛乳	牛乳 大豆とごまの ソフトクッキー	475Kcal 19.6g	600Kcal 24.1g
11	木		ごはん さわらの梅煮 友禅和え 豚汁 パナナ	魚 錦糸卵 かにかまぼこ 豆腐 豚肉 かつお節 チーズ 低脂肪乳	米 みりん 砂糖 しょうゆ 酢 はるさめ ごま ごんにやく じゃがいも みそ	梅干し しょうが きゅうり にんじん だいこん 青ねぎ パナナ	コーンフレーク 牛乳	牛乳 おかかチーズの おにぎり	518Kcal 21.7g	597kcal 23.7g
12	金		ごはん キッズチリコンカン ポイルウイナー きゅうりの酢の物 ヨーグルト	豚肉 大豆 ウィナー わかめ ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 上白糖 しょうゆ コンソメ ケチャップ オリーブ油 酢 食パン バター ごま	たまねぎ にんじん ししいけ なす トマト にんにく きゅうり 青ネギ	バナナ 牛乳	牛乳 セサミトースト	470Kcal 19.5g	607kcal 23.7g
13	土		パン ちくわの卵とじ えびとトマトのスパゲティー サラダ パナナ	えび ちくわ 卵 牛乳	食パン スパゲティー 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 パナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	461Kcal 21.9g	559Kcal 27.0g
16	火		ごはん 鶏肉のスタミナ焼き ツナひじき トマトサラダ パナナ	鶏肉 ひじき シーチキン 牛乳	米 焼肉たれ 砂糖 みりん 酢 ごま油 ごま バター 生クリーム 食パン	にんじん たまねぎ ピーマン トマト きゅうり コーン パナナ かぼちゃ	ヨーグルト	牛乳 パンピングジャムサンド	469Kcal 18.8g	606Kcal 22.8g
17	水		ごはん 鮭の香味焼き 五目ひじき ごぼうサラダ オレンジ	鮭 ちくわ 油揚げ ひじき 鶏卵 ウィナー 牛乳	米 オリーブ油 塩こうじ みりん 砂糖 しょうゆ ごんにやく 油 ごま マヨネーズ ホットケーキミックス	しょうが 乾しいたけ にんじん いんげん ごぼう オレンジ たまねぎ	バナナ 牛乳	牛乳 アメリカンドッグ風ブレッド	469Kcal 19.4g	574Kcal 23.7g
18	木		ごはん ポークチャップ 高野豆腐の卵とじ きやべつの甘酢和え パイン	豚肉 高野豆腐 ちくわ 卵 油揚げ ひじき 小魚 牛乳	米 ケチャップ 油 砂糖 しょうゆ みりん ごま せんべい	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ こまつな 乾しいたけ きやべつ コーン もやし パイン	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい 小魚	482Kcal 23.7g	593Kcal 29.7g
19	金		ごはん お好み焼き風ミートローフ 切干大根サラダ わかめスープ パナナ	豚挽肉 豆腐 青のり ちくわ ひじき わかめ 牛乳	米 パン粉 お好み焼きソース マヨネーズ 砂糖 しょうゆ 酢 ごま クラッカー ホイップクリーム ジャム	たまねぎ きやべつ 青ネギ しょうが 切干大根 にんじん こまつな えのき パナナ みかん	ヨーグルト	牛乳 フルーツカナッペ	507Kcal 16.5g	660Kcal 19.4g
20	土		三色ごはん じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	鶏挽肉 卵 のり 油揚げ ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 みりん しょうゆ 油 みそ じゃがいも せんべい	ほうれんそう にんじん たまねぎ 青ねぎ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	420Kcal 20.0g	545Kcal 24.4g
22	月		ごはん 鮭の西京焼き 肉じゃが マカロニサラダ パナナ	鮭 豚肉 ハム ウィナー チーズ 牛乳	米 白みそ みりん 砂糖 マヨネーズ しょうゆ じゃがいも マカロニ 食塩 食パン ケチャップ	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり パナナ コーン ピーマン	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) ピザトースト	492Kcal 19.0g	639kcal 23.0g
24	水		キッズピビンバ 味噌汁 ヨーグルト	豚挽肉 錦糸卵 のり 厚揚げ ヨーグルト 牛乳	米 焼肉たれ 酢 砂糖 ごま油 ごま 食塩 みそ バター ホットケーキミックス	こまつな にんじん もやし たまねぎ 青ねぎ パナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 バナナブレッド	468Kcal 19.7g	605Kcal 24.1g
25	木		<お誕生会> 徳島カレー 大豆とチーズのサラダ ゼリー	鶏肉 大豆 チーズ かにかまぼこ 低脂肪乳	米 油 カレールウ さつまいも 食塩 マヨネーズ ロールケーキ ホイップクリーム	れんこん たまねぎ なす にんじん きゅうり ぶどう	ビスケット 牛乳	乳飲料(低脂肪) お誕生ケーキ	510Kcal 17.9g	628Kcal 21.2g
26	金		ごはん 揚げ豆腐 ちくわのきんぴら かぼちゃサラダ パイン	豚挽肉 豆腐 ちくわ ひじき ハム 牛乳	米 パン粉 しょうゆ みりん 砂糖 マヨネーズ ごま 食塩 コーンフレーク	にんじん たまねぎ 青ネギ しょうが ピーマン かぼちゃ きゅうり パイン みかん	ヨーグルト	牛乳 フルーツコーンフレーク	489Kcal 19.8g	634Kcal 24.1g
27	土		パン 炊き合わせ えびクリームスパゲティー サラダ パナナ	えび 厚揚げ 牛乳	パン スパゲティー 油 コンソメ しょうゆ 砂糖 マヨネーズ ホワイトルウ せんべい	たまねぎ にんじん えのき しめじ きゅうり コーン パナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	473Kcal 19.6g	594kcal 24.1g
29	月		ごはん 春雨とエビの中華炒め 焼き餃子 もやしのナムル パイン	豚挽肉 えび 餃子 きな粉 牛乳	米 はるさめ ごま油 しょうゆ 砂糖 みりん 中華だし ごま 酢 マカロニ	しょうが たまねぎ にんじん もやし こまつな 乾しいたけ パイン	コーンフレーク 牛乳	牛乳 マカロニきな粉	473Kcal 17.8g	579Kcal 21.0g
30	火		ごはん 魚のBBQ風 マーボー茄子 青菜のごま和え パナナ	魚 豚挽肉 ひじき 牛乳	米 焼肉たれ みりん ごま ごま油 砂糖 みそ しょうゆ 片栗粉 中華スープの素 ドーナツ	なす たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく こまつな きやべつ パナナ	ヨーグルト	牛乳 ドーナツ	466Kcal 17.1g	601Kcal 20.3g

※ 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。



食育だより 9月号

鴨島中央認定こども園 給食室

旬の食材で夏の疲れを回復しましょう

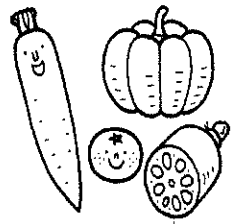
まだ暑い日も多いですが、虫の声や澄んだ空に秋の気配を感じられるようになってきました。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べ、夏の疲れを回復していきましょう。

9月食育目標 ～秋の味覚を楽しもう～

実りの秋、食欲の秋です。芋やきのこ、根菜、果物に新米……。子どもたちの食欲も増える時期です。旬を味わうことは、子どもたちの味覚形成にもとても重要なことです。食卓の旬の食べ物を話題に楽しく楽しい時間を過ごしましょう。

○今月の旬の食材

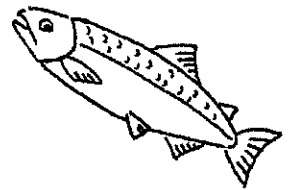
秋ナス さつまいも れんこん ごぼう きのこ くり さけ さんま



～旬の食材を使って～

☆さけ☆

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っていて、体を温めます。



◆ 9月2日メニュー ◆
タンドリーフィッシュです

<材料 2人分>

魚の切り身…… 2切れ
(さけ・さわら・たい・ぶり)

<作り方>

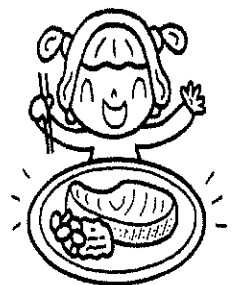
- ①カレーソースの調味料を混ぜ合わせる。
- ②魚の切り身①の調味料に10分漬け込む。
- ③魚焼きグリル又はオーブントースターでこんがり焼く。

カレー
ソース

カレー粉…… 3g
ケチャップ…… 7g
ヨーグルト(無糖) …… 10g
顆粒コンソメ…… 0.2g
みりん…… 3g

(1人分栄養量)

エネルギー103kcal たんぱく質8.5g
脂質6.6g 食塩相当量0.2g



◆防災の日◆

9月1日は防災の日です。

非常食には水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレート等があげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い換えしておきましょう。災害時には子どもは環境の変化により精神的に不安になるため、食べ慣れない非常食では、心身を満たすことが難しいこともあります。食べ慣れたお菓子が心を癒し命を救います。小さなお子さんがいる家庭では、粉ミルクやベビーフードも忘れずに準備しましょう。

