

2021年 9月

予定献立表

両野こども園

曜 日	献立名	1・2歳児 10時おやつ	3時おやつ	栄養士からひとこと	きいろ 働く力になる	あか 血・肉・骨になる	みどり 体の調子を良くする
月 13 27	豚肉あんかけ丼 ほうれん草のおかか和え かきたま汁	ほうじ茶 かあさん ビスケット	スキムミルク チョコチップ クッキー	<口を閉じる習慣が全身の健康づくりに> 唇に力がつくと、普段からしっかりと口を閉じておくことが出来るようになり、鼻呼吸の習慣が自然と身に付きます。口を閉じていれば、口の乾燥を防ぎ、唾液の力が保たれ、また、幼児期の鼻腔の成長もしっかりサポートされます。	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	豚小間、卵、脱脂粉乳、バター、かつお節	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、しめじ、もやし、ピーマン、にら、しょうが
火 14 28	米、利久揚げ 小松菜の生姜和え 切り昆布とねぎのきんぴら 幼児野菜フルーツ	幼児りんご ハッピーターン	朝食もも ヨーグルト マリービスケット	<利久揚げ> 利久揚げの意味は、ゴマを混ぜて揚げた物のことです。 自園の利久揚げは、さつま芋、人参、竹輪を千切りにして小麦粉、卵、を混ぜた衣にからめ、揚げたものです。お子さんたちにも人気の揚げ物です。	米、さつまいも、油、小麦粉、ごま(乾)、ごま油	ヨーグルト、ちくわ、卵	こまつな、にんじん、きゅうり、ねぎ、切り昆布、しょうが
水 1 15	食パン 鶏肉のソテーカレー野菜あんかけ 南瓜サラダ 水菜と椎茸のスープ	オレンジゼリー	ほうじ茶 じゃこかつお節 おにぎり	<南瓜サラダ> 南瓜サラダは、南瓜とコーンの甘さで子どもたちにも食べやすいサラダです。 南瓜を食べやすい大きさに切り、コンベクションオーブンで蒸します。蒸した南瓜にコーン、胡瓜、フレッシュドレッシング、マヨネーズを入れ、混ぜ合わせたら出来上がり。	食パン、米、マヨドレ、油	鶏むね肉、しらす干し、かつお節、鶏もも肉	かぼちゃ、たまねぎ、もやし、きゅうり、みずな、えのきたけ、にんじん、コーン缶、ピーマン、しいたけ
木 2 16	米 さばの塩焼き 即席漬け けんちん汁	麦茶 リッツ	幼児ぶどう ばかうけ せんべい	<けんちん汁> 野菜たっぷりのけんちん汁。 崩した豆腐にだしとしょうゆの味がしみ込んでおいしい！ごはんとかかと汁と、和食の献立は子どもたちにも人気があります。具だくさんの汁でからだのなかから温まります。	米、さといも、切りこんにゃく、油	さば、木綿豆腐	キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう
金 3 17	米 豚肉の照り焼き 広東風野菜炒め 麦茶	ピーチゼリー	牛乳 白玉団子	<白玉団子>きょうのおやつは、白玉団子です。こども園の団子は、豆腐を混ぜて作っています。豆腐を入れることでやわらかく、噛み切りやすく仕上がります。とは言ってもまだまだ小さいお子さんですからのどに詰まらせる事の無いようゆっくり噛んで唾液と混ぜ合わせてから飲み込むようお話しています。また、食べ物を口に入れたままお話ししたり、遊んだりすることのないよう、見守っています。	米、白玉粉、黒砂糖、ごま油	牛乳、豚小間、木綿豆腐、なると、きな粉	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、まいたけ、しょうが
土 4 18	黒パン トマトツナのスパゲティ もやしの和え物 幼児りんご	幼児牛乳 カルシウムせんべい	グレーゼリー アニマルヨーチ	<旬の食材…梨> 梨は古くから世界中で親しまれ栽培されている果物です。 「日本梨」「中国梨」「西洋梨(洋梨)」の3つに分類され、日本で一般的なのは「日本梨」。疲労回復に効く成分が多く含まれ、夏バテ解消に適した果物です。	スパゲティ、黒パン、油、ごま油	ツナ油漬缶	りんご濃縮果汁、もやし、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム缶
月 6 29	食パン 肉しゅうまい ひじきの中華和え 中華スープ、人参さつま揚げ	幼児野菜フルーツ ぱりんこ せんべい	牛乳 6日 梨 29日 栗 樽焼きせんべい	<ひじきには鉄分がいっぱい！> 鉄分は血液を作るのに、とても重要なものです。そして、体内では作る事ができないので食べ物から取り入れなくてはなりません。鉄分が不足すると、体が酸欠状態になり、貧血の前ぶれ症状が現れます。成長が著しい幼児期には特に必要な栄養素なので、不足しないように注意していきたいですね。	食パン、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏むね肉、ハム、人参さつま揚げ	梨、栗、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、ひじき、グリーンピース、しょうが
火 7 21	八宝菜丼 スティック胡瓜 小松菜としめじの味噌汁	幼児ぶどう プレーン ビスケット	ジョア ビスコ	<十五夜(中秋の名月)> 今年9月21日です。 1年で最も月が美しく見える「中秋の名月」を鑑賞する「お月見」は、農作物の豊作祈願や収穫への感謝を表す行事です。米粉で作ったお団子を月に見立てお供えます。この日は芋の収穫を祝う日「芋名月」とも言われ、里芋料理のきぬかつぎも供えます。ちなみに十五夜の日は年によって変わります。	米、油、片栗粉	豚小間、ロールイカ、米みそ	はくさい、きゅうり、たまねぎ、こまつな、にんじん、たけのこ、しめじ、グリーンピース
水 8 22	食パン 鶏のから揚げ コーンサラダ ポトフ	健康ヨーグルト	スキムミルク さつま芋ケーキ	<さつま芋ケーキ>きょうのおやつは、旬のさつま芋を使ったケーキです。 さつま芋とプロセスチーズをサイコロ状に切り、ボールに溶かしバターと卵、牛乳、ホットケーキミックスを入れ、よく混ぜる。切ったさつま芋とチーズも入れ混ぜ合わせる。オープンシートをしいた鉄板に流し入れ、オープンで190℃18分焼く。焼けたらティック状に切り、出来上がり。	食パン、さつまいも、ホットケーキ粉、片栗粉、油	鶏むね肉、脱脂粉乳、牛乳、チーズ、卵、ウインナーソーセージ、バター	レタス、きゅうり、だいこん、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、かぶ、えのきたけ、にんにく、しょうが
木 9 30	カレーうどん ブロッコリーの フレンチサラダ	麦茶 星食べよ せんべい	牧場いちごヨーグルト ウエハース 30日牛乳 ペコちゃんのほっぺ	<カレーうどん> 子どもたちに人気のメニューです。リクエストをとると必ず上位に入ってきます。 かつおだしとしょうゆ、砂糖、カレールーで味付け。具に長ネギが入るのも和風な感じがします。 うどんメニューは、するすると早食いになってしまいがちなので、副菜にはブロッコリーの噛みメニューです。	ゆでうどん、じゃがいも、油、砂糖	ヨーグルト、豚小間	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、きゅうり、黄ピーマン
金 10 24	食パン 豆腐のグラタン わかめサラダ 麦茶	幼児牛乳 乾パン	ココアミルク あんバターパン	<豆腐のグラタン> きょうはお豆腐を使ったグラタンです。豆腐は水切りし、粗目につぶし、炒めた鶏小間、たまねぎ、しめじと合わせ、ホワイトソースもまぜます。それを鉄板にいれ、オープンで焼きます。20分焼いたらピザ用チーズとパン粉とパセリをのせて2分焼きます。豆腐の食感が楽しいグラタンです。	食パン、マーガリン、油、パン粉	押豆腐、鶏小間、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、こしあん	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、生わかめ
土 11 25	エビコロッケパン フルーツサラダ もやしとねぎのスープ	牧場ヨーグルト	幼児りんご ミニサラダ せんべい	<フルーツサラダ> 材料は、レタス・きゅうり・みかん缶・酢・塩・油です。レタスはざく切り、胡瓜は半月切り。 みかん缶は、水分を切っておく。調味料はすべてを混ぜ合わせフレッシュドレッシングを作っておく。 野菜とみかん、ドレッシングを混ぜ合わせたら出来上がり。簡単に出来て子ども達にも食べやすいサラダです。	油、バーガーパン、えびコロッケ		りんご濃縮果汁、レタス、みかん缶、きゅうり、もやし、ねぎ、にんじん

★献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
☆都合上29日(水)は、6日(月)の献立にします。
☆都合上30日(木)は、9日(木)の献立にします。

<夏の疲れに気を付けて>
厳しい暑さもひと段落。朝夕の風に秋の気配が感じられるようになりました。夏の疲れが出やすいこの時期、まずは体をゆっくり休める事が大切です。夜は早めに布団に入り、睡眠をたっぷりとりましょう。

<旬の食材：梨>
梨は古くから世界中で親しまれ栽培されている果物です。「日本梨」「中国梨」「西洋梨(洋梨)」の3つに分類され、日本で一般的なのは「日本梨」。疲労回復に効く成分が多く含まれ、夏バテ解消に適した果物です。

1食当たり平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	497kcal	539kcal
たんぱく質	19.1g	21.9g
脂質	14.4g	17.1g
塩分	1.5g	1.8g