

# 2016年9月 給食予定献立

渋川あゆみ保育園

誕生会

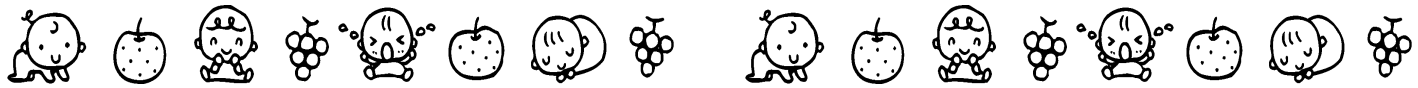
曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	あかちやにくとなる	きいろねつやちからになる	みどりちようしをととのえる
1 木	ふわふわちっぶ	はるまき れいしやぶさらだ ちゅうかすーぶ	ちーず ・ くらっかー	とりにく、だいず ぶたにく	こめ、こむぎこ てづくりどれっしんぐ	きやべつ れたす、だいこん、にんじん、きゅうり だいこん、にんじん、きくらげ、ねぎ
2 金	うのはなくっきー	しろみざかなのあんかけ きやべつとおくらのごまあえ なすのみそしる	こめぼんぼう	からすがれい あつあげ、みそ	こめ、かたくりこ ごま	えのき、しめじ きやべつ、おくら なす、にんじん、ねぎ
3 土		おべんとうもち				
5 月	むらさきいも ちっぶ	さといものにも いんげんのつなまよあえ なめこのみそしる	なし ・ きらずあげ	とりにく つな とうふ、みそ	こめ、さといも まよねーず	にんじん、しめじ いんげんまめ、にんじん なめこ、ねぎ
6 火	ちーず	◇さんまのかばやき やさいとひじきのしらあえ やさいのみそしる	みずようかん	さんま とうふ みそ、あぶらあげ	こめ	ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ひじき だいこん、にんじん、ねぎ
7 水	あかちゃん せんべい	きのこごはん からあげ ぶろっこりーととまとのまりね おにおんすーぶ	けーき	あぶらあげ とりにく	こめ かたくりこ	にんじん、しいたけ、しめじ ぶろっこりー、とまと たまねぎ、にんじん、ばせり
8 木	ぶどう	ぶたにくとなすのみそに せんぎりだいこんのまよねーずあえ おくらのみそしる	えだまめ むしぼん	ぶたにく、みそ つな	こめ まよねーず ふ	なす、にんじん、びーまん きりほしだいこん、にんじん、きゅうり おくら
9 金	さくつとあられ	しよぼん びーふしちゅー ぶちとまと しーざーさらだ	くだものぜりー	ぎゅうにく、びーふしちゅーるう ペーこん	しよぼん じゃがいも てづくりどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、ぐりんびーず、まつしゆるーむ ぶちとまと れたす、きゅうり
10 土		おべんとうもち				
12 月	てつしお せんべい	きぬあげのそぼろあんかけ あおなときのこのあえもの ぶたにくとだいこんのみそしる	ぶどう ・ さぶれ	きぬあげ、あいびきみんち ぶたにく、みそ	こめ、かたくりこ	たまねぎ ほうれんそう、こまつな、しいたけ、えのき、しめじ、にんじん だいこん、にんじん、ねぎ
13 火	よーぐると	ぶたのすたみなどん かぼちゃのとさに えのきとほうれんそうのみそしる	きなこもち	ぶたにく かつおぶし	こめ	にんじん、にら、たまねぎ、にんじん かぼちゃ ほうれんそう、えのき
14 水	ふわふわちっぶ	◇すきやきふうにかつおうめ きやべつとしそあえ もやしとわかめみそしる	さかなっこ (乳児 じゃこ) せんべい	ぎゅうにく、あつあげ みそ	こめ、ふ、じゃがいも、こんにやく	にんじん、ねぎ、ほししいたけ かつおうめ きやべつ、にんじん、ゆかり にんじん、わかめ、もやし
15 木	なし	ころっけ やさいととまとのすーぶ ぐりーんさらだ	みるくらすく	ぎゅうにく	こめ、こむぎこ、じゃがいも	たまねぎ とまと、きやべつ、たまねぎ、にんじん れたす、きゅうり、ぶろっこりー
16 金	かぼちゃぼーろ	さけのしおやき ひじきとれんこんのあえもの きやべつのみそしる	ぶりん	さけ あぶらあげ、みそ	こめ	ひじき、れんこん、にんじん きやべつ、たまねぎ、にんじん
17 土		お弁当もち				
19 月		敬老の日				
20 火	ふわふわちっぶ	だいずかれー ふくじんづけ いたりあんさらだ ちーず	なし ・ せんべい	とりにく、だいず、かれーるう、すきむみるく ちーず	こめ、じゃがいも てづくりどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ れたす、きゅうり、ぶちとまと
21 水	ちーず	◇なすとかぼちゃのそぼろに きやべつのおかかあえ さつまじる	すていっくばい	あいびきみんち かつおぶし ぶたにく、とうふ	こめ さつまいも	なす、かぼちゃ、たまねぎ きやべつ、にんじん だいこん、ねぎ、にんじん
22 木		秋分の日				
23 金	むらさきいも せんべい	ろーるばん ぶたのびかた つなさらだ おにおんすーぶ	よーぐると	ぶたにく、たまご つな	ろーるばん こむぎこ てづくりどれっしんぐ	きゅうり、にんじん、こーん、れたす たまねぎ、にんじん、ばせり
24 土		おべんとうもち				
26 月	むらさきいも ちっぶ	とりのさつぱりに きゅうりとこんぶのあえもの とうふときのこのすましじる	ぶどう ・ さくつとあられ	とりにく とうふ	こめ	きゅうり、こんぶ、にんじん しめじ、えのき、しいたけ、だいこん、にんじん、ねぎ
27 火	あかちゃん せんべい	やきそば しゅうまい わかめのスープ	ふかしいも	ぶたにく ぶたにく	ちゅうかめん ぼんこ ごま	にんじん、たまねぎ、きやべつ たまねぎ、しょうが わかめ
28 水	うのはなくっきー	あげじゃがのうまに あおなときのこのあえもの たまねぎのみそしる	ふる一つの よーぐるとあえ	ぎゅうにく みそ、あぶらあげ	こめ、じゃがいも	いんげんまめ、ねぎ ほうれんそう、こまつな、しいたけ、えのき、しめじ たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ
29 木	ぶどう	ごもくたまごやき きやべつとつなのあえもの もやしのみそしる	とろペー ・ きらずあげ	たまご、あいびきみんち つな みそ	こめ	ほししいたけ、ひじき、ねぎ、えのき きやべつ、にんじん もやし、にんじん、たまねぎ
30 金	よーぐると	◇さばのみそに じゃこときゅうりのすのもの けんちんじる	みにみれー びすけつと	さば、みそ じゃこ とうふ、とりにく	こめ さといも	しょうが きゅうり、わかめ、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ

\* \_\_\_\_\_は、自然食品のお菓子です。

\* ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。

\* 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。

\* ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。



日中はまだ気温が高くなることもあり、夏の疲れが出てくる季節ですね！毎日の食事を見なおしてバランスの良い食生活で、元気いっぱいにご過ごしましょう！！

～苗から稲へ。お米ができるまで～

秋はさわやかな実りの季節で、日本人の主食であるお米が収穫の時を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり、体を動かすのに必要になってくるので、もりもり食べてくれると嬉しく思います！お米ができるまでの成長過程をご紹介します！

- 田起こし・代かき**・・・4月頃に田んぼの土を掘り起こして、田んぼに水を入れて肥料をまき、土を平らにならしていきます。
- 苗作り**・・・3月から4月にかけて種になるもみを選び、苗を育てます。
- 田植え**・・・少し温かくなった4月から5月に行う。育てた苗を田んぼに植えます。
- 草取り・水の管理**・・・夏になると稲がすくすくと育ってきます。稲がよく育つように田んぼに肥料をまき、草を刈り、田んぼが乾かないように水を入れたりします。また、稲に虫がつかないように、注意します。
- 稲刈り・脱穀**・・・秋になると、黄色く実った稲を刈り取ります。刈った稲は乾かして、穂から「もみ」を落とします。
- 乾燥・もみすり**・・・「もみ」を乾燥させて、もみの皮を取り、玄米にします。玄米の胚芽と内側の薄い皮を取り除くことを精米といい、精米が完了するとお米の出来上がりです。



苗から稲へお米を育ててくださる農家さんに感謝の気持ちを持っていただきましょう！！



～旬の食材～

- さつまいも・・・ヒルガオ科の植物で、根が肥大した塊根です。食物繊維が多く便秘に効果的です。
- さといも・・・イモ類のなかではカロリーが低く、揚げ物や煮物、汁の具に使用できます。低温での保存がききにくいので早めに食べましょう。
- しいたけ・・・食物繊維が豊富で便秘解消、コレステロール低下の効果があります。表面に傷がなく肉厚でひだのはっきりしているものを選ぶのがコツです。
- ぶどう・・・糖類が多くエネルギー補給に効果的で、疲労回復に役立ちます。またポリフェノールも多く含まれています。

～今月のレシピ～

<枝豆豆乳蒸しパン>

材料	分量
ホットケーキミックス	200g
ゆで枝豆	80g
豆乳	100ml

<作り方>

- ①ホットケーキミックスと豆乳を混ぜておく
- ②ゆで枝豆は半分は刻み、半分はそのままにしておく
- ③①に②を加え混ぜておく
- ④生地をアルミカップに入れて蒸す



<鶏肉のサッパリ煮>

鶏肉	300g
酢	100ml
醤油	100ml
水	100ml
砂糖	大さじ5

<作り方>

- ①調味料を鍋に入れ沸騰させる
- ②鶏肉を入れ、落とし蓋をし、煮る

