

2017年9月 給食予定実施献立

あゆみ保育園

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 金	ふわふわちっぷ	あげじゃがのうまに あおなのおかかあえ とうふとなめこのみそしる	はーべすと	ぎゅうにく かつおぶし とうふ、みそ	こめ じゃがいも	にんじん、ねぎ こまつな なめこ、ねぎ
2 土		おべんとうもち				
★ 4 月	うのはなくつきー	◇さんまのかぼやき ちぐさあえ さつまじる	きやろつとぜりー	さんま あぶらあげ ぶたにく、みそ、とうふ	こめ こむぎこ さつまいも	しょうが にんじん、きやべつ にんじん、だいこん、ねぎ
5 火	よーぐると	とりとやさいのとまどに もやしとはむのちゅうかふうさらだ わかめすーぶ	いもけんぴ (乳児:むらさきいも せんべい)	とりにく ろーすはむ	こめ じゃがいも ごまあぶら ごま	にんじん、たまねぎ、とまとかん にんじん、もやし、きゅうり わかめ
★ 6 水	むらさきもちっぷ	くしよくのあきらんち みーとろーふ ぶちとまと りんごさらだ きのこのとうにゆうすーぶ	けーき	あいびきみんち ペーこん、とうにゆう	こめ かたくりこ ふれんちどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、ぼぶりか、ずつきーに ぶちとまと にんじん、れたす、きゅうり、りんご たまねぎ、しめじ、しいたけ
7 木	わしやあげ	きのこかれー ふくじんづけ すばげていさらだ ばなな	かきごおり・ぱりんこ (乳児:てつしお せんべい)	とりにく つな	こめ じゃがいも、かれーるう すばげてい、まよどれ	たまねぎ、まつしゆるーむ、しめじ ふくじんづけ にんじん、きゅうり ばなな
8 金	かぼちやぼーろ	なすとぶたにくのみそいため たこのすのもの きのこのすまじる	こめぼんぼう (乳児:わしやあげ)	ぶたばらにく、みそ たこ とうふ	こめ	たまねぎ、なす、びーまん、ぼぶりか きゅうり、わかめ しいたけ、ねぎ、えのき、だいこん
9 土		おべんとうもち				
11 月	さくつとあられ	さけのたるたるそーすがけ おんやさい まかろにすーぶ	みるくぱん	さけ ペーこん	こめ まよどれ じゃがいも まかろに	たまねぎ にんじん、ぶろこりー にんじん、たまねぎ、びーまん
12 火	あかちやんせんべい	ぶたにくのうめしょうがやき (♪ぶたこまにくのうめしょうがやき) もやしとこまつなのなっとうあえ ようふうみそしる	まがりせんべい	ぶたにく なっとう ペーこん、みそ	こめ	うめ、しょうが もやし、こまつな にんじん、こんにやく、だいこん、ごぼう、ねぎ
★ 13 水	わかめせんべい	にくわかめうどん ちくわのいそべあげ ぶどう	すいーとぼてと	ぎゅうにく	うどん ちくわ、てんぶらこ	にんじん、わかめ あおのり ぶどう
14 木	べびーはーす	しよくぱん えびかつ ちーず ませどあんさらだ からふるすーぶ	おこのみやき	ちーず ろーすはむ	しよくぱん えびかつ さつまいも、まよどれ	にんじん、きゅうり、りんご、ほしぶどう たまねぎ、ぼぶりか、きやべつ
★ 15 金	てつしおせんべい	◇ぶたじゃが かつおうめ きゅうりのこんぶあえ とうふのみそしる	おつきみぜりー	ぶたばらにく とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ じゃがいも、しらたき	にんじん、たまねぎ かつおうめ にんじん、きゅうり、しおこんぶ わかめ
16 土		おべんとうもち				
18 月		けいろうのひ				
19 火	むらさきもちっぷ	かれいのおーぶんやき ぺんねのとまといため びーんずいりやさいすーぶ	みれーびすけつと	からすがれい ペーこん だいや	こめ まかろに	たまねぎ、びーまん、とまとかん にんじん、きやべつ、たまねぎ
★ 20 水	ばなな	ぶたにくのきのこおろしそーすがけ (♪ぶたこまにくのきのこおろしそーすがけ) おほしさまのあえもの ごまみそしる	りんごばい	ぶたにく ちーず、かつおぶし みそ	こめ ごま、ごまあぶら、さといも	だいこん、えのき、しめじ にんじん、おくら、きゅうり にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ
21 木	うのはなくつきー	ろーるぱん ういんなー ぼてとさらだ おにおんすーぶ	おぐらけーき	ういんなー ろーすはむ	ろーるぱん じゃがいも、まよどれ	にんじん、きゅうり にんじん、たまねぎ、ぼせり
22 金	ふわふわちっぷ	◇とりにくのさつぱりに やさいとひじきのしらあえ じゃがいものみそしる	ぷりん (たまごふしよう)	とりにく とうふ みそ	こめ じゃがいも	にんじん、だいこん にんじん、ほうれんそう、しいたけ、ひじき たまねぎ、わかめ
23 土		しゅんぶんのひ				
25 月	かぼちやぼーろ	あげさばのおろしに ごもくおから ぶたにくとたまねぎのみそしる	かき ・ かりんとう	さば とりにく、おから、あぶらあげ ぶたにく、みそ	こめ かたくりこ	だいこん、ねぎ、しょうが にんじん、ごぼう、ねぎ にんじん、たまねぎ
26 火	ちーず	けいちゃんやき ぱりぱりさらだ じゃがいものすーぶ	ばなな	とりにく、みそ	こめ わんたんのかわ、しーざーどれっしんぐ じゃがいも	にんじん、きやべつ、もやし、にら、にんにく れたす、きゅうり たまねぎ
★ 27 水	さくつとあられ	ちゅうかどん はるさめさらだ ごまふうみすーぶ	ばいんちーず くらつかー	ぶたにく ろーすはむ	こめ かたくりこ はるさめ、ごまあぶら ごま、ごまあぶら	にんじん、たけのこ、たまねぎ、はくさい、きくらげ、しょうが きゅうり にんじん、だいこん、ねぎ
★ 28 木	あかちやんせんべい	きのこすばげてい ぱんぶきんさらだ ふる一つぼんち	ぼてとふらい	ペーこん、ばたー ろーすはむ	すばげてい まよどれ	たまねぎ、えのき、しめじ、えりんぎ、のり かぼちや、きゅうり ふる一つかん
29 金	べびーはーす	◇にくどうふ きゅうりのしそあえ あきなすのみそしる	よーぐると	ぎゅうにく、とうふ あつあげ、みそ	こめ	しめじ、えのき、たまねぎ、ねぎ きゅうり、しそ にんじん、なす、ねぎ
30 土		おべんとうもち				

誕生会

* _____は、自然食品のお菓子です。
* ♪印がついているメニューは、乳児の配慮をしています。
* 天候の都合により、給食内容が変更になる場合があります。

* ★印がついている日は門の横に給食の写真を貼り出しています。
* 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。



9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。
 プール遊びの季節も終わり、秋がやってきました。
 まだ、日中は汗ばむ気候ですが、時々涼しい風が吹き、季節の移り変わりを感じます。
 これからは、食欲の秋です。たくさん旬の美味しい物を食べて
 元気いっぱい過ごしましょう。



朝ご飯の大切さ

私達の脳は寝ている間も休まず働いているため、夕食で摂ったブドウ糖は朝までに使われ、朝起きたばかりの脳はエネルギー不足になっています。そこで、朝ご飯を食べて脳に栄養を補給する必要があります。



頭と体をちゃんと働かせるためにも、朝ご飯を食べることは大切です。運動遊びなどで体を動かすことが多くなるこの季節。しっかりと朝ご飯を食べて一日を始めましょう。



朝ごはんに必要なポイント！

- ①ご飯やパンなどのでんぷん質を含む『炭水化物』
- ②牛乳やヨーグルト、チーズ、卵など良質な『タンパク質』
- ③野菜や果物などの『ビタミン、ミネラル』



簡単朝ごはんレシピ

おにぎらず(鮭&チーズ)

材料
 ・鮭フレーク
 ・スライスチーズ
 ・ご飯
 ・塩
 ・海苔

作り方
 ①ご飯と塩を混ぜる
 ②海苔の中央にご飯を正方形になるように、薄く敷く
 鮭、チーズ、ご飯の順に重ねて、最後に海苔で包み切る

朝ごはんに必要なポイント
 がすべて含まれています★



今月のメニューより

★給食★ 9月6日

ミートローフ

材料(4人分)
 ・合挽ミンチ 800g
 ・人参 1本
 ・玉ねぎ 2玉
 ・★片栗粉 大4
 ・★コンソメ 大1.5



作り方
 ①人参、玉ねぎをみじん切りにする
 ②ボールにミンチと①を入れ混ぜるそして★も入れしっかりこねる
 ③②をバットにクッキングシートを引き②を入れる
 ④オーブンで 180℃で15～20分焼く

★おやつ★ 9月4日

キャロットゼリー

材料(8人分)
 ・にんじん 240g
 ・リンゴジュース100% 300g
 ・粉寒天 4g
 ・砂糖 60g
 ・水 240g



作り方
 ①人参は適当な大きさに切り、柔らかくゆでる
 ②①の湯を切り、ミキサーにかけピューレ状にする
 ③鍋に粉寒天、水、砂糖を入れよく溶かし、火にかけて沸騰させ弱火にして1分煮る
 ④③にかき混ぜながらリンゴジュースと②を入れよく混ぜる
 ⑤型を軽くぬらし、④を流し入れて、冷蔵庫で冷やす

旬の食材を入れることで
 さらにおいしくなります！