

# 2017年9月 給食予定実施献立

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	みどりちょうしをととのえる
1 金	かぼちゃぼーろ	◇すきやきふうに かつおうめ じゃこときゅうりのすのもの たまねぎのみそしる	こめぼんぼう	ぎゅうにく、やきどうふ、あつあげ、ふ ちりめんじゃこ あぶらあげ、みそ	こめ 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 れたす、きゅうり たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ
2 土						
4 月	おれんじ	ひやしうどん けいちゃんやき ぶどう	りんごかるかん (かごしまけん)	あぶらあげ、かまぼこ とりにく、みそ	うどん	ほうれんそう、ほししいたけ たまねぎ、にんじん、きゃべつ、にら、にんにく ぶどう
5 火	べびーはーす	いわしのふらい ごもくまめ じゃがいものみそしる	なし ・ きらずあげ	いわし、たまご だいたず みそ	こめ ぼんこ、こむぎこ じゃがいも	にんじん、こんにやく、ほししいたけ、こんぶ にんじん、たまねぎ、わかめ、ねぎ
6 水	むらさきいもせんべい	みーとろーふ ぶちとまと ぐりーんさらだ きゃべつのすーぶ	けーき	あいびきみんち、たまご	こめ ぼんこ わごまどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、ぼぶりか ぶちとまと れたす、きゅうり、わかめ きゃべつ、たまねぎ、にんじん
7 木	ちーず	◇だいこんとまぐろのふくめに(かながわけ もやしとこまつなのなっとうあえ ちんげんさいのみそしる	かきごおり ・ うえはーす	まぐろ なっとう みそ、あぶらあげ	こめ	だいこん もやし、こまつな、にんじん ちんげんさい、たまねぎ
8 金	ばなな	ぶたのすたみなどん かぼちゃのとさに なめこのみそしる	よーぐると	ぶたばらにく かつおぶし どうふ、みそ	こめ	たまねぎ、にんじん、にら、にんにく かぼちゃ なめこ、ねぎ
9 土						
11 月	よーぐると	とりとやさいのとまとに かいそうさらだ もやしのすーぶ	さかなつこ ・ ♪せんべい	とりにく えび	こめ じゃがいも、かたくりこ あおじどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、とまと れたす、きゅうり、かいそう もやし、たまねぎ、にんじん
12 火	あかちゃんせんべい	ちーずたまごやき ひじきとれんこんのあえもの ごまみそしる	すいーとぼてと	たまご、ちーず あぶらあげ	こめ さといも、ごま、ごまあぶら	ほうれんそう ひじき、れんこん、にんじん だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ
13 水	ぶどう	◇ぶたにくとなすのみそいため じゃことわかめのすのもの だいこんのすましじる	ちーず ・ くらっかー	ぶたばらにく、みそ ちりめんじゃこ	こめ	なす、びーまん、にんじん れたす、きゅうり、わかめ だいこん、にんじん、しいたけ、みつば
14 木	ふわふわちっぶ	しよくばん えびかつ ぼいるきゃべつ ばんぷきんさらだ こーんすーぶ	ふる一つの よーぐるとあえ	えび、さかなのすりみ すきむみるく	しよくばん かたくりこ、ぼんこ、こむぎこ かおりごまどれっしんぐ こーんぼたーじゆのもと	たまねぎ きゃべつ かぼちゃ、たまねぎ、いんげんまめ、 ぼせり
15 金	うのはなくっきー	◇さけのしおやき こまつなのにびたし(とうきょうと) さつまじる(かごしまけん)	くだものぜりー	さけ あぶらあげ ぶたにく、どうふ、みそ	こめ さつまいも	こまつな だいこん、にんじん、ねぎ
16 土						
18 月		けいろうのひ				
19 火	さくつとあられ	きのこかれー ふくじんづけ いたりあんさらだ ちーず	ばなな	とりにく、すきむみるく ちーず	こめ じゃがいも、かれーるう いたりあんどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、しめじ、まいたけ、しいたけ ふくじんづけ れたす、きゅうり、ぶちとまと
20 水	りんご	◇さんまのかばやき しいたけのしらあえ(おおいたけん) やさのみそしる	ふかしいも	さんま どうふ あぶらあげ、みそ	こめ	しいたけ、ひじき、にんじん、ほうれんそう だいこん、にんじん、きゃべつ
21 木	むらさきもちっぶ	ろーるばん ぶたにくのびかた ぼてとさらだ おにおんすーぶ ぶどう	ぼたもち (にいがたけん)	ぶたにく、たまご、ちーず ろーすはむ	ろーるばん こむぎこ じゃがいも、まよねーず	ぼせり きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、ぼせり ぶどう
22 金	ちーず	いりどうふ さつまいものかんろに だいこんのみそしる	びすこ	どうふ、ペーこん、かつおぶし ぶたにく、みそ	こめ ごまあぶら さつまいも	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ぐりんびーず だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ
23 土						
25 月	ふかしいも	にくどうふ ごしよくあえ とうがんのみそしる	あつぶるばい	ぎゅうにく、どうふ あぶらあげ、みそ	こめ	たまねぎ、しめじ、えのき、ねぎ もやし、こーん、こまつな、しめじ、にんじん とうがん、わかめ、ねぎ
26 火	わかめのせんべい	ぎょうざ(とちぎけん) れいしやぶさらだ ちゅうかすーぶ	かぼちゃけーき	ぶたみんち ぶたにく	こめ ぎょうざのかわ、ごまあぶら ごまどれっしんぐ	はくさい、きゃべつ、にら、ねぎ、にんにく、しょうが れたす、きゅうり だいこん、にんじん、きくらげ、ねぎ
27 水	なし	◇いもに(やまがたけん) ちぐさあえ もやしのみそしる	ぶどう ・ かりんとう	ぎゅうにく あぶらあげ みそ	こめ さといも	こんにやく、まいたけ、ごぼう、ねぎ きゃべつ、にんじん もやし、にんじん、たまねぎ、わかめ
28 木	よーぐると	くりごはん(えひめけん) かれのきのこあんかけ あおなのおひたし とうふとわかめのみそしる	とろべー ・ せんべい	からすがれい どうふ、みそ	こめ、くり かたくりこ	しめじ、えのき、しいたけ、にんじん、たまねぎ ほうれんそう、こまつな わかめ、ねぎ
29 金	かぼちゃぼーろ	みーとすばげてい ませどあんさらだ おれんじ	みれーびすけつと	あいびきみんち	すばげつてい さつまいも、まよねーず	にんじん、たまねぎ、びーまん、にんにく、とまと にんじん、きゅうり、りんご、ほしぶどう おれんじ
30 土						

\* \_\_\_\_\_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。  
 \* (県名)のついている献立名はその県の郷土料理です。  
 \* □は保育園で作る手作りおやつです。  
 \* 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。  
 \* 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。



9月になり、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。いよいよ実りの秋、食欲の秋です。食べ物に感謝の気持ちを持ち、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。



## お米を収穫する季節です！

5月ごろに植えた苗がすくすくと育ち、実をつけています。お米・ご飯は私たちの大事なエネルギー源です。元気に毎日を過ごすためにしっかりご飯を食べたいですね。



## お米の栄養

お米の主成分である炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。脳を働かせるエネルギーがこのブドウ糖であり、お米にはそれが多く含まれています。さらに、炭水化物だけではなく、たんぱく質やビタミン・ミネラルも多く含まれているため、お米はとても栄養バランスの良い食べ物です。

炭水化物 脳や体のエネルギー源	55.7g	カルシウム	5mg
たんぱく質 血や肉、細胞など体の基本を作る	3.8g	鉄	0.2mg
脂質 体のエネルギー源	0.5g	マグネシウム	11mg
ビタミンB1 体の調子を整え、夏バテを防止	0.03mg	亜鉛	0.9mg
ビタミンB2 体の調子を整え、美肌を作る	0.02mg	食物繊維	0.5g
			便通やガンなどを防ぐ

出典：(社)米穀安定供給確保支援機構。数値は「五訂 食品成分表」より

農林水産省HPより

## おにぎりをつくろう！



炊いたご飯に好きな具を入れて握れば完成！ラップの上にご飯を乗せてぎゅっと包むようにすると子どもたちにも作りやすいです。



／ つくるのたのしいね ／



## ごはんのいいところ

ごはんは、小麦などの粉からできているパンや麺とは違い、粒のまま食べます。粒のままなので、噛む回数が増え、満腹中枢が正常に働き、食べすぎてしまう前に、満腹感を感じやすくなります。また、噛むことで脳が刺激され、脳の活性化が期待できます。さらに、パンや麺よりもゆっくりと消化・吸収されるので、腹持ちが良く、ブドウ糖の供給も長時間維持することができます。特に朝はブドウ糖もエネルギーも足りなくなっているため、ごはんはそれらを補うのに良い食べ物です。

**とろろこんぶおにぎり**  
ラップの上にとろろ昆布を乗せ、その上にご飯を乗せます。あとはラップで包み、先をねじるとまんまるおにぎりの完成です。

**ふりかけおにぎり**  
ラップの上にお好みのふりかけを混ぜたご飯を乗せます。あとはとろろおにぎりと同じように握りましょう。

**ぱんだおにぎり**  
中にお好みの具を入れて俵おにぎりを作り、胴と耳と目と手の形にのりを切って貼ればかわいいパンダおにぎりができます。

## 9月の郷土料理

### 給食

- 7日 神奈川県 大根とまぐろの含め煮
- 15日 東京都 小松菜の煮びたし
- 鹿児島県 さつま汁
- 20日 大分県 しいたけの白和え
- 26日 栃木県 ぎょうざ
- 27日 山形県 芋煮

### おやつ

- 4日 鹿児島県 りんごかるかん
- 21日 新潟県 ぼたもち



## 今月のメニューより

★給食★ 9月22日

### 炒り豆腐

材料(4人分)

人参	1/4本	下ごしらえ	5mm角切り
玉ねぎ	1/4個		1cm角切り
干し椎茸	1枚(戻す)		1cm角切り
ベーコン	20g		1cm角切り
木綿豆腐	1丁	◇だし汁	大さじ2
グリーンピース	彩り程度	薄口醤油	大さじ1
かつお節	2g	砂糖	小さじ2
		みりん	小さじ2
		ごま油	小さじ1



### 作り方

- ①人参、玉ねぎ、干し椎茸、ベーコンの順に炒める
- ②火が通ったら◇で調味し、木綿豆腐を手で崩しながら加え、加熱する
- ③茹でたグリーンピースとかつお節を加え、混ぜる

★おやつ★ 9月26日

### かぼちゃのケーキ

材料(パウンド型1台分)

ホットケーキミックス	150g
かぼちゃ(正味)	150g
無塩バター(常温)	60g
砂糖(お好みで調節)	30g
牛乳	70ml

### 作り方

- ①かぼちゃを切って種を取り、皮をむいて適当な大きさに切り、蒸して潰す(電子レンジで加熱しても良い)
- ②ボウルに無塩バターと砂糖を入れ、クリーム状になるように混ぜる
- ③②に冷ました①を加え混ぜ、牛乳を加え、さらに混ぜる
- ④ホットケーキミックスを加え、ヘラでさっくりと混ぜる
- ⑤クッキングシートを敷いた型に生地を流し入れ、オーブンで35～40分焼く

