

2018年9月 給食献立表

あゆみこども園

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 土		おべんとうもち				
3 月	わかめせんべい	しろみぎかなのかれーふうみやき ぶろっこりー はむともやしのまよねーずいため きのこのすーぶ	みれーびすけつと	からすがれい ろーずはむ	こめ、かれーこ まよどれ	ぶろっこりー にんじん、もやし、きゅうり、こーん にんじん、たまねぎ、えのき、しめじ、しいたけ、ぼせり
4 火	りんご	◇にくじゃが あおなとこうやどうふのあえもの だいこんのみそしる	まるんけーき	ぎゅうにく こうやどうふ みそ、あぶらあげ たまご	こめ、じゃがいも こむぎこ、くり	にんじん、たまねぎ、しらたき、いんげん にんじん、こまつな にんじん、だいこん、わかめ
5 水	よーぐると	ろーるばん ちきんなげつと きゃべつ ぶろっこりーとしめじのさらだ びーんずいりやさいすーぶ	かおりおにぎり	とりみんち、とうふ だいず	ろーるばん まよどれ じゃがいも こめ	たまねぎ、きゃべつ にんじん、ぶろっこりー、しめじ にんじん、たまねぎ しそ
6 木	てつしおせんべい	(愛知県)ひぎずり きゅうりのこんぶあえ もやしのみそしる	みるくばん	とりにく、とうふ みそ	こめ ちゅうかめん ばんこ、ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ、こまつな、しいたけ、こんにやく、しろねぎ にんじん、きゅうり、しおこんぶ にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ
7 金	ちーず	れいめん にくだんごのあまずあんかけ おれんじ	こめぼんぼう (乳児:まんまぼんせん)	ろーずはむ ぶたみんち、とりみんち	ちゅうかめん ばんこ、ごまあぶら かたくりこ	きゅうり、とまと、もやし たまねぎ おれんじ
8 土		おべんとうもち				
10 月	さくつとあられ	◇さんまのかばやき ちぐさあえ じゃがいものみそしる	かりんとう ・ とろべー	さんま あぶらあげ みそ	こめ、こむぎこ じゃがいも	しょうが にんじん、きゃべつ にんじん、たまねぎ、わかめ
11 火	ごまなしさかなつこ	ちやぶちえ きゅうりとささみのごまあえ ちんげんさいのすーぶ	ふかしいも	ぶたばらにく ささみ	こめ、はるさめ、ごまあぶら ごま さつまいも	にんじん、たまねぎ、びーまん、たけのこ、きくらげ にんじん、きゅうり たまねぎ、ちんげんさい、しいたけ
誕生会		(ばーすでーらんち) みーとろーふ(きのこあんかけ) やさいとひじきのしらあえ かぼちゃのみそしる	けーき	とりみんち、ぶたみんち とうふ、みそ みそ、あぶらあげ ぎゅうにく、なまくりーむ、たまご	こめ、かたくりこ こむぎこ	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのき にんじん、ほうれんそう、ひじき、しいたけ かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ いちご
12 水	とろべー					
13 木	ちーず	とりにくのてりやき おんやさい ようふうみそしる	まりーびすけつと ・ とろべー	とりにく べーこん	こめ じゃがいも	にんじん、ぶろっこりー にんじん、だいこん、ごぼう、こんにやく、ねぎ
14 金	ふわふわちつぶ	ちゅうかどん はるさめさらだ わかめすーぶ	よーぐると	ぶたばらにく ろーずはむ	こめ、かたくりこ はるさめ、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 わかめ、ごま
15 土		おべんとうもち				
17 月		けいろうのひ				
18 火	むらさきいもせんべい	さけのちやんちやんやき さつまあげときゅうりのあえもの とうふときのこのすましじる	びすこ	さけ、みそ さつまあげ とうふ	こめ こむぎこ	にんじん、たまねぎ、きゃべつ、しめじ にんじん、きゅうり にんじん、だいこん、しいたけ、えのき、ねぎ
19 水	ばなな	◇いりどり こまつなともやしのなつとうあえ たまねぎのみそしる	すていつくばい	とりにく なつとう みそ、あぶらあげ	こめ、さといも はいしーと	にんじん、こんにやく、れんこん、ほしいたけ、えだまめ こまつな、もやし にんじん、たまねぎ、わかめ
20 木	わしやあげ	しよくばん ぼーくびーんず ばんぶきんさらだ りんご	(おひがん) きなこおはぎ	ぶたばらにく、だいず ろーずはむ きなこ	しよくばん じゃがいも まよどれ こめ、もちこめ	にんじん、たまねぎ、とまとかん にんじん、かぼちゃ、きゅうり りんご
21 金	かぼちゃぼーろ	ちきんかれー ふくじんづけ いたりあんさらだ ちーず	おつきみぜりー	とりにく、すきむみるく ちーず	こめ、じゃがいも、かれーらう まりねどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、まつしゆるーむ、にんにく、ふくじんづけ れたす、きゅうり、ぶちとまと
22 土		おべんとうもち				
24 月		ふりかえきゅうじつ				
25 火	べびーはーす	◇さばのしおやき せんぎりだいこんのあえもの けんちんじる	さつまいもむしばん	さば とりにく、とうふ	こめ さといも、かたくりこ むしばんみつくす、さつまいも	にんじん、きりぼしだいこん、ほうれんそう にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ
26 水	ばなな	あげじゃがのうまに きゃべつとしそあえ もやしとわかめのみそしる	いもけんび (乳児:むらさきもちつぶ) とろべー	ぎゅうにく みそ	こめ、じゃがいも	にんじん、ねぎ きゃべつ、しそ にんじん、もやし、わかめ
27 木	よーぐると	きのこすばげていー ぼてとどぶろっこりーのさらだ ふる一つぼんち	びざとーすと	べーこん、ぼたー ろーずはむ	すばげていー じゃがいも、ふれんちどれっしんぐ しよくばん	たまねぎ、えのき、しめじ、えりんぎ、のり ぶろっこりー、にんじん、こーん ふる一つぼんち びーまん、たまねぎ
28 金	あかちゃんせんべい	ささみのてんぶら ひじきとかぼちゃのきんびら ごまみそしる	たまごふしようぶりん	ささみ みそ、あぶらあげ	こめ、てんぶらこ さといも、ごま、ごまあぶら	あおのり にんじん、かぼちゃ、ひじき にんじん、だいこん、しいたけ、ねぎ
29 土		おべんとうもち				

* は、自然食品のお菓子です。

* ㄗ印がついているメニューは、0・1歳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。

* 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。

* □の食材は職員室前に展示しています。

まだまだ残暑の厳しい日が続き、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。
 いよいよ実りの季節、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ものを食べて元気いっぱい過ごしましょう。



秋は、旬の食べ物がたくさんあります。夏の太陽をたっぷり浴びた食材は特に栄養価が高いと言われています。そして、夏に消費したエネルギーを蓄えたり、弱った内臓を整えたりしてくれる効果もあります。



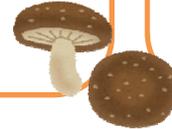
さつまいも

焼きいも、お菓子などにも大活躍！
 ビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれているので、体の中も外もきれいにしてくれます。



しいたけ

食物繊維、ビタミンB群、D2、ミネラルが豊富に含まれています。うまみ成分も含まれているので、いろんな料理にくわえたいですね。



チンゲン菜

ビタミン、ミネラルをバランスよく含む緑黄色野菜で、免疫力を高め、健康な肌や骨の維持に役立ちます。



りんご

そのまま食べてもよし、お菓子やサラダにしてもよし、さまざまに楽しめます。ペクチンを多く含み、整腸作用、排便効果が期待できます。



かき

熟し加減により、さまざまな歯ごたえ、甘さが楽しめます。ビタミンCが豊富で、みかんの約2倍です。



さんま

胃腸を温め疲労を取り除いたりする効果があり、夏の暑さで疲れた体を回復させるにはぴったりです。



今月のメニューより

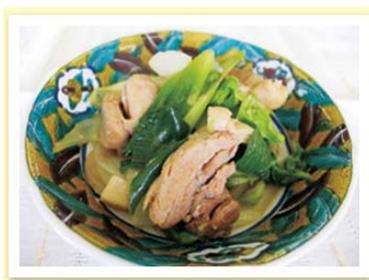
★給食★9月6日

今月の郷土料理『愛知県』 『ひきずり』

(4人分)

材料

鶏もも肉 (一口大)	200g	★無添加だし	3g
焼き豆腐 (さいのめ切り)	160g	★みりん	180g
たまねぎ (1cm千切り)	100g	★濃口しょうゆ	75g
こまつな (1cm千切り)	100g	★水	50g
しいたけ (ケーキカット)	40g		
糸こんにゃく(ざく切り)	60g		
白ねぎ (斜め切り)	50g		



作り方

- ①鶏もも肉を切り、その後に野菜類、豆腐、しいたけ、糸こんにゃくを切る。(糸こんにゃくは茹でておく)
- ②鍋に★を入れて加熱して、沸騰したら鶏もも肉を入れる。鶏肉に火が通ったら、こまつな以外の食材を鍋に入れる。
- ③具材に火が通ったら、仕上げにこまつなを加えて火を止める。

すき焼きには牛肉を使いますが、愛知県では名古屋コーチンなどニワトリの飼育がさかんなので、鶏肉が使われます。すき焼き鍋の上で肉をひきずるようにして食べたことから、「ひきずり」と呼ばれるようになりました。



嗜好調査

質問お答えコーナー



質問： 朝ごはんを食べようとしません。どうしたらいいですか？

回答： 起きてすぐはなかなか食欲が出ないので、まずは、しっかり目覚められるようにゆとりを持った時間に起きるようにし、それでも食べようとしない場合は、少しずつ食べられそうなものを子どもと一緒につけていきましょう。ヨーグルト、果物、小さいおにぎりなど一口でもいいので、毎朝食べることで習慣になります。

