

# 2019年9月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	手作りおやつ の 主な原材料 ①乳児配慮事項	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちょうしをとのえる
2月	べびー はーす	にくわかめうどん こうやどうふのからあげ きやべつのごまあえ ｂ やきしいたけ	ばななけーき	ばなな、ばたー さとう、たまご こむぎこ	ぎゅうにく こうやどうふ つな	うどん かたくりこ	わかめ、ほしいたけ、にんじん、ねぎ しょうが きやべつ、にんじん、きゅうり しいたけ
3火	おれんじ	◇ぶたにくのかくに いんげん ごもくひじき こまつなとしめじのみそしる	おしゃぶりこんぶ ・ ねじねじあげ		ぶたにく だいず、あぶらあげ みそ	こめ	しょうが いんげん こんにやく、にんじん、ひじき こまつな、たまねぎ、しめじ、にんじん
4★ 水	さくつと あられ	とりにくのねぎなんばん ちんげんさいのあんかけちゅうかいのため わかめすーぷ	りんご ・ うのはなくつきー		とりにく いか、えび	こめ かたくりこ ごまあぶら、かたくりこ ごま	ねぎ、しょうが ちんげんさい、えりんぎ、にんにく わかめ
5木	ちーず	さつまいもかれー いたりあんさらだ ばなな	くりむしばん	こむぎこ、さとう、くり ぎゅうにく、あぶら	ぶたにく、すきむみるく	こめ、かれーるう、さつまいも いたりあんどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、にんにく れたす、きゅうり、ぶちとまと ばなな
6★ 金	ほしの せんべい	なめし いわしのふらい おくら れんこん ぶどう じゃがいものみそしる	よーぐると		ちりめんじゃこ いわし、たまご みそ	こめ こむぎこ、ばんこ じゃがいも	こまつな おくら れんこん ぶどう にんじん、たまねぎ、わかめ、ねぎ
7土		おべんとうもち					
9★ 月	ふわふわ ちっぷ	えびのとまとそーすに もやしとそぼろのあえもの きやべつのすーぷ	ぶどう ・ かりんとう		えび、あかうお とりみんち	こめ かたくりこ	しょうが、ねぎ、にんにく、とまと もやし、きゅうり、ぼぶりか きやべつ、たまねぎ、にんじん
10火	かぼちゃ ぼーろ	◇すきやきふうにかつおめ じゃこときゅうりのすのもの たまねぎのみそしる	りんごぜりー		ぎゅうにく、やきどうふ、あつあげ ちりめんじゃこ あぶらあげ、みそ	こめ じゃがいも、ふ	にんじん、こんにやく、ほしいたけ、ねぎ かつおめ きゅうり、れたす たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ
11水	よーぐると	たきこみちやーはん てづくりしゅうまい せんぎだいこんのさらだ ちゅうかこーんすーぷ	けーき	こむぎこ、たまご、 ばたー、さとう、 ほいっぶくりーむ	ぶたみんち とうふ	こめ、ごま、ごまあぶら しゅうまいのかわ、ごまあぶら はるさめ	こーん、ねぎ、ぼぶりか たまねぎ、ねぎ、ほしいたけ きりほしだいこん、きゅうり、にんじん、えだまめ ちんげんさい、にんじん、ねぎ、こーん
12★ 木	むらさきいも せんべい	ろーるばん おれんじ さけのきのこほわいとそーすがけ だいこんとわかめのごまふうみすーぷ	♪つきみだんご	とうふ、もちこ、 しょうゆ、さとう ①ごはんでみたらし	さけ、ぎゅうにく ぶたにく	ろーるばん ばたー、こむぎこ ごまあぶら	おれんじ ほうれんそう、しめじ、まっしゅるーむ、たまねぎ、にんじん だいこん、にんじん、わかめ、みつば
13金	りんご	ごもくたまごやき じゃがいものきんぴら きやべつのみそしる	♪さかなっこ ・ ♪ぱりんこ	①じゃこ ・ ②わしやあげ	たまご、かにふうみかまぼこ ぶたにく みそ	こめ じゃがいも	ひじき、ほしいたけ、ねぎ、えのき にんじん きやべつ、たまねぎ、にんじん
14土		おべんとうもち					
16月		けいろのひ					
17★ 火	ちーず	ぶたにくとなすのみそいため はるさめさらだ ちんげんさいのかきたまじる	なし ・ ほしのせんべい		ぶたにく、みそ ろーすはむ たまご	こめ はるさめ かたくりこ	なす、びーまん、にんじん、もやし きゅうり ちんげんさい、にんじん
18水	むらさきいも ちっぷ	◇ちくぜんになつとう きゅうりとわかめのすのもの とうふとしめじのみそしる	いもいり むしようかん	さつまいも、こしあん、 こむぎこ、かたくりこ、 さとう、しお	とりにく なつとう とうふ、みそ	こめ	だいこん、にんじん、たけのこ、ほしいたけ、 ごぼう、こんにやく きゅうり、れたす、わかめ しめじ、たまねぎ、ねぎ
19木	あかちゃん せんべい	とりにくとやさいのとまとに かいそうさらだ もやしのすーぷ	やさいとばんの よーぐるとでいっ ぷ	しょくばん、きゅうり、 ぶろっくりー、かぼちゃ、 よーぐると、すりごま、 すきむみるく、みそ	とりにく えび	こめ じゃがいも あおじぞれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、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、ばせり
20★ 金	ぶどう	《しんまいらんち》 ｂごはんたべくらべ さんまのしおやき あおなときのこのしらあえ やさいのみそしる	みれーびすけつと		さんま とうふ あぶらあげ、みそ	こめ(うるちまい、もちまい) ごま	ほうれんそう、こまつな、しいたけ、しめじ、 こんにやく、にんじん だいこん、にんじん、きやべつ
21土		あゆっこひろば こそだてこうえんかい					
23月		しゅうぶんのひ					
24火	ふわふわ ちっぷ	ぶたにくのちーずやき ほいるきやべつ ぺんねのとまといため じゃがいものすーぷ	すいーとぽてと	さつまいも、ばたー、 なまくりーむ、さとう	ぶたにく、ちーず ういんなー	こめ ぺんねまかろに じゃがいも	きやべつ びーまん、たまねぎ、とまと にんじん、たまねぎ、みつば
25★ 水	なし	ぶくりごはん 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	ちーず ・ くらっかー		かれい とうふ、みそ	こめ、くり かたくりこ	しいたけ、しめじ、えのき、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、こまつな、にんじん わかめ、ねぎ
26★ 木	てつしお せんべい	しょくばん とうふはんぱーぐ かぼちゃのさらだ とうもろこしのすーぷ	《おひがん》 おはぎ	こめ、もちごめ、 きなこ、さとう	あいびきみんち、とうふ	しょくばん かたくりこ ごまどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、いんげん こーん、たまねぎ、ばせり
27金	よーぐると	◇さといものにも おほしさまのあえもの だいこんのみそしる	ばなな		とりにく、あつあげ ちーず、かつおぶし ぶたにく、みそ	こめ さといも	にんじん おくら、きゅうり、にんじん だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ
28土		うんどうかい					
30月	うのはな くつきー	びびんぼどん きぬあげのちゅうかあんかけ はくさいのちゅうかすーぷ	♪こめほんぼう	①あかちゃんせんべい	ぶたみんち きぬあげ	こめごまあぶら かたくりこ	まめもやし、ぜんまい、ほうれんそう、にんじん にら、たまねぎ、にんじん はくさい、きくらげ

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、1歳児の配慮をしています。  
 \* □印はこども園で作る手作りおやつです。  
 \* ｂ印がついているメニューは子どもたちに紹介する旬の食材です。

\* 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。  
 \* ★印がついている日は、WEL-KIDSに写真を掲載しています。  
 \* 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。

# 9月 食育だより

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風に秋の気配を感じるようになりました。夏の陽ざしをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。今月は運動会の練習などで毎日の活動量が増え、子どもたちの食欲が増していく時期です。しっかり食べて元気な体で過ごせるといいですね。



## お月見を楽しむ

### 月見の由来

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、すすきを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

### 月見だんごの作り方

団子粉100gと絹豆腐100gを耳たぶ程度の固さにこね、15~20等分し、丸める。たっぷりの湯で茹で、浮き上がってきたら冷水にとり、みたらしあんを絡める。豆腐を使うことで歯切れが良くなります。

## ◎異世代との食事のすすめ

環境や文化の違う人と一緒に食事することは、新鮮な刺激から人に興味を持ち、他人への配慮や思いやりの気持ちを育むことができます。特に高齢者との食事では、先人の知恵や食文化の歴史、マナーを覚えてもらうことにもつながりますので、機会を設けて交流してみましよう。

## ◎長寿と食事

いま世界では、伝統的な日本食が健康&長寿食として注目されています。米を基本に、野菜や豆類、魚を組み合わせた昔ながらの和食は、栄養バランスがよいとされています。また、酢や海藻類も健康によい食べ物です。長く健康に過ごせる体を食べ物からつくっていきましょう。



## 子どもと一緒に楽しむ食育10の提案

### ⑤子どもと一緒に後片付けを

子どもが幼い頃から、片付けるまでが食べることの基本であると身につけられるように、食べたものは自分で片付けることを習慣にしましょう。子どもは洗うのも、拭くのも大好きでお手伝いをしたいと思います。洗いや布巾の使い方などをきちんと教え、みんなで片付けると手早い、コミュニケーションの場になります。

来月は、「⑥ごはんを大事に、なるべくきちんとした「だし」を味わう」です。

## 旬の食材



### しいたけ

1年中売っていますが、秋は肉厚のしいたけが出回ります。カルシウムの吸収を助ける物質が含まれているため、成長期の子どもたちには是非食べてほしいです。干しいたけはその物質がより多く含まれています。

### 蓮根

この時期に出回るのは新蓮根と言われ、みずみずしい食感はシャキシャキ感を生かした料理に向いています。冬の蓮根はホクホクしているので味を含める煮物などが向いています。



### さんま

秋の味覚の代表的な魚で、この時期が最も脂が乗っています。DHAやEPAが豊富に含まれており、学習能力の向上や、血液をサラサラにする効果が期待できます。さんまは実はメダカの仲間です。



### 栗

主成分は糖質で、他にもビタミンB1、C、カルシウム、カリウム、鉄分が含まれています。筋肉や骨を丈夫にし、血流を良くする働きがあります。



### 米

お米の収穫の時期で、新米が出回り始めます。新米とは、お米を収穫した年の12月31日までに精米し、容器や袋に詰めたりされたものを言うそうです。お米に含まれるでんぷんは質も良く、消化・吸収も優れ、持続性のある動力源です。



## 豆腐ハンバーグ

材料(4人分)	下ごしらえ
合いびき肉 400g	
塩 小1/2	
砂糖 小1/2	
酒 大1	
コンソメ 小1/2	
木綿豆腐 150g	水気を切る
片栗粉 大2	
玉ねぎ 中1/2個	みじん切り
人参 1/4本	みじん切り



- 作り方
- ①玉ねぎ、人参以外の材料をよくこね混ぜる
  - ②均一なピンク色になったら玉ねぎ、人参を加え混ぜる
  - ③小判型に成形し、フライパンの中火で蓋をして焼く
  - ④焼き目がついたら返し、再び蓋をして弱火で焼く
  - ⑤楊枝を刺して透明な肉汁が出れば焼き上がり

## エビのトマトソース煮

材料(4人分)	下ごしらえ
えび 150g	
赤魚 160g	一口大に切る
塩 ひとつまみ	
酒 大1/2	
生姜 2片	すりおろす
片栗粉 適量	
白ネギ 1本	みじん切り
にんにく 1片	みじん切り



◎ トマトピューレ	80g
みりん	大1
コンソメ	小1

- 作り方
- ①エビと赤魚は◇をふり、片栗粉を付けて油であげる
  - ②フライパンににんにくと生姜と油を入れ、炒める
  - ③2に◎を加えて煮る
  - ④3に1を加え絡め、味を整える