

平成 28 年 9 月 献立予定表

平成 28 年 8 月 30 日

幼保連携型認定こども園城山幼稚園

日曜	昼食	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	おやつ	エネルギー
1 木	ごはん 豚肉のマーメイド煮 野菜のピーナッツ和え 牛乳	豚肉 卵 牛乳	白米 砂糖 ピーナッツ	マーメイド 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ もやし	卵おにぎり	555
2 金	ぶっかけうどん 納豆和え	牛肉 納豆 ワカメ きな粉	うどん 砂糖 油 マカロニ	長ネギ オクラ 大根 ほうれん草 キャベツ 人参	マカロニきなこ	373
3 土	ワカメご飯 春雨スープ じゃがいもの金平	かつお節 ワカメ	白米 砂糖 油 春雨 じゃがいも 菓子	人参 小ねぎ 白菜	菓子	475
5 月	牛肉丼 オレンジサラダ 牛乳	牛肉 牛乳	砂糖 油 白米 片栗粉 じゃがいも	人参 玉ねぎ 長ネギ 干椎茸 オレンジ キャベツ	手づくりポテトチップス	520
6 火	ごはん 千草焼き 野菜のじゃこ和え	鶏挽肉 チーズ 卵 スキムミルク じゃこ	白米 砂糖 白玉粉 油	玉ねぎ 人参 きくらげ ほうれん草 キャベツ	もちもちチーズパン	450
7 水	ごはん 冷しゃぶしゃぶ 干し大根と人参の甘辛煮	豚肉 油揚げ	白米 タレ 砂糖 ごま	キャベツ もやし 人参 切干大根	のり巻きおにぎり	501
8 木	ごはん 魚のパン粉焼き 野菜の中華和え 牛乳	魚 牛乳 卵 スキムミルク	白米 マヨネーズ パン粉 砂糖 ごま油 ごま バター 薄力粉	人参 きゅうり キャベツ パナナ	バナナケーキ	708
9 金	雑穀米 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン 梨	鶏レバー かまぼこ じゃこ かつお節 さくらえび のり	雑穀米 砂糖 油 ビーフン 白米	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ 梨	ふりかけおにぎり	495
10 土	スパゲティナポリタン ポテトスープ	ベーコン	スパゲティ 油 じゃがいも 菓子	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ ケチャップ	菓子	304
12 月	ごはん 鶏肉のカレー揚げ 野菜の甘酢和え 牛乳	鶏肉 牛乳 じゃこ	白米 薄力粉 油 砂糖 ごま	にんにくしょうが キャベツ 人参 きゅうり 大根 大葉	じゃこと大葉の おにぎり	645
13 火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜の磯和え	魚 牛乳 卵 おから スキムミルク のり	白米 マヨネーズ 砂糖 薄力粉 バター クリームコーン	キャベツ もやし 人参	おからスコーン	574
14 水	麦ごはん ツナと豆腐の卵とじ 野菜のおかか和え 牛乳	ツナ缶 卵 豆腐 チーズ かつお節 スキムミルク	白米 砂糖 油 麦 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 長ネギ もやし キャベツ	いももち	496
15 木	月見そばろ丼 ワカメスープ さつま芋団子	鶏挽肉 卵 ワカメ きな粉	ミックス粉 砂糖 チョコレート さつま芋	人参 玉ねぎ オクラ	チョコチップ蒸しパン	481
16 金	中華風炊き込みご飯 たまごスープ バンバンジー	豚肉 卵 塩昆布 さくらえび	白米 ごま油 砂糖 春雨 コーン 油	竹の子 干椎茸 人参 玉ねぎ きくらげ きゅうり 小ねぎ	さくらえびと塩昆布 のおにぎり	512
17 土	ごはん タンドリーチキン もぐもぐゴンポー	鶏肉 じゃこ ハム ヨーグルト	白米 砂糖 油 マヨネーズ	ごぼう きゅうり ケチャップ	菓子	398
19 月	敬老の日					
20 火	ごはん 鶏肉のグリル 牛乳 野菜とワカメの甘酢和え	鶏肉 牛乳 豆腐 卵 ワカメ きな粉 スキムミルク	白米 マヨネーズ 砂糖 ミックス粉 油	しめじ 大根 きゅうり	豆腐の ふわふわドーナツ	629
21 水	高菜ごはん きのかスープ じゃがいものカレー炒め	かつお節	白米 砂糖 バター ごま油 油 じゃがいも 薄力粉 片栗粉	高菜 玉ねぎ 人参 しめじ えのきたけ 干椎茸 にはら	ちぢみ	352
22 木	秋分の日					
23 金	ごはん 魚の揚げおろし煮 野菜の塩昆布和え 牛乳	魚 かつお節 牛乳 ひじき 塩昆布	白米 砂糖 油	大根 いんげん 小ねぎ キャベツ 人参 きゅうり	ひじきおにぎり	490
24 土	親子丼 野菜のじゃこ和え	鶏肉 卵 かまぼこ じゃこ	砂糖 油 白米 菓子	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ネギ ほうれん草 キャベツ	菓子	351
26 月	ごはん 鶏肉のピーナッツからめ 野菜のごま和え	鶏肉 スキムミルク	白米 砂糖 油 薄力粉 片栗粉 ごま ピーナッツ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ もやし	ミルククッキー	427
27 火	ごはん 魚の和風マリネ 野菜の梅サラダ 牛乳	魚 牛乳	白米 砂糖 薄力粉 油 ごま	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ 梅 切干大根 干椎茸 きゅうり	干し大根と 椎茸おにぎり	530
28 水	ごはん 肉じゃが 野菜と果物の甘酢和え	合挽肉 牛乳 きな粉	白米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ なた豆 大根 きゅうり リンゴ	ミルクくずもち	392
29 木	きのかカレーライス 和風サラダ 牛乳	合挽肉 かつお節 卵 チーズ	じゃがいも 白米 油 砂糖 薄力粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリーンピース ピーマン しめじ えのき きゅうり キャベツ ケチャップ	ピザ	541
30 金	お弁当デー		雑穀米		雑穀おにぎり	134

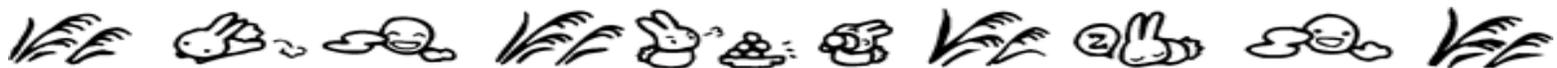
※材料はすべて（昼食・おやつ）一緒に表示してあります。

●主な材料だけ表示してあります。

●献立及び材料は変更する場合があります

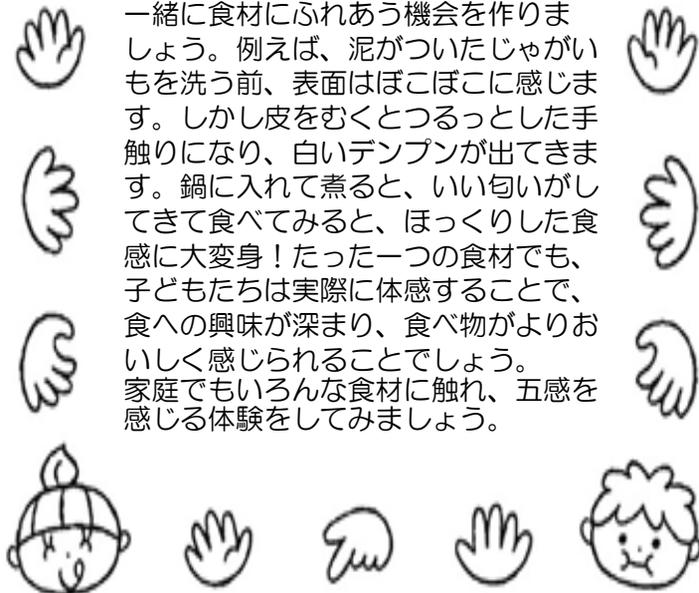


9月に入っても暑い日が続きますね。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。冷たいものを食べるが多かった夏。温かいご飯とみそ汁を食べるだけでも食生活がリセットされそうですね。



食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」ぜひ親子で一緒に食材にふれあう機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいもを洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし皮をむくとつるつとした手触りになり、白いデンプンが出てきます。鍋に入れて煮ると、いい匂いがしてきて食べてみると、ほっくりした食感に大変身！たった一つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でもいろんな食材に触れ、五感を感じる体験をしてみましょう。



成長期に必須の栄養素がたっぷり！ 旬のさんま

さんまは、江戸時代から大衆魚として食べられてきた青魚で、成長期の子どもには欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。また、さんまはDHA、EPAといった不飽和脂肪酸が豊富で、これらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。貴重な脂を落とさないように調理して食べましょう

