

# 平成 29 年 9 月 献立予定表

平成29年度8月 29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	金	ごはん タンドリーチキン 野菜のフレンチ和え 牛乳 始業式	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 きな粉	白米 砂糖 油 スパゲティ	ケチャップ キャベツ きゅうり 人参	マカロニ きなこ	508
2	土	ハヤシライス 野菜サラダ	牛肉	白米 油 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 トマトピューレ グリーンピース きゅうり キャベツ	お菓子	408
4	月	親子丼 野菜のマヨネーズ和え 牛乳	鶏肉 卵 かまぼこ 牛乳 チーズ	砂糖 油 白米 マヨネーズ 白玉粉 バター	玉ねぎ 人参 椎茸 キャベツ きゅうり マーメレード	マーメレード ボンデケーキ	500
5	火	ごはん 千草焼き 1日先生 野菜のじゃこ和え 牛乳	鶏挽肉 卵 牛乳 じゃこ	白米 砂糖 マヨネーズ ミックス粉 バター	玉ねぎ 人参 いんげん きくらげ ほうれん草 キャベツ	マドレーヌ	524
6	水	ごはん 冷ししゃぶしゃぶ 干し大根と人参の甘辛煮	豚肉 油揚げ	白米 砂糖 ごま	キャベツ もやし 人参 干大根	のり巻き おにぎり	501
7	木	ごはん 魚のパン粉焼き 野菜の中華和え 牛乳	魚 牛乳 かつお節 青のり	白米 マヨネーズ パン粉 砂糖	人参 きゅうり キャベツ	お好み焼き	566
8	金	雑穀米 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン	鶏レバー かまぼこ じゃこ	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 いんげん 椎茸	じゃこ おにぎり	492
9	土	ワカメご飯 春雨スープ じゃがいもの金平	かつお節 ベーコン わかめ	白米 砂糖 油 春雨 ごま油 じゃがいも	人参 白菜 小ねぎ 椎茸	お菓子	333
11	月	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜の甘酢和え	鶏肉 卵	白米 薄力粉 油 砂糖 片栗粉	にんにくしょうが キャベツ 人参 きゅうり	たまご ポーロ	440
12	火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜の磯和え 牛乳	魚 牛乳 油揚げ のり	白米 マヨネーズ 砂糖 ごま コーン	キャベツ もやし 人参	きつね おにぎり	570
13	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 かつお節 牛乳 大豆 じゃこ	白米 麦 砂糖 油 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 長ねぎ キャベツ もやし	大豆の カルシウム炒め	495
14	木	牛肉丼 みかんサラダ	牛肉 チーズ	砂糖 油 白米 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	人参 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり	いももち	498
15	金	ひじきごはん のっぺい汁 干大根サラダ ふれあい会	鶏肉 ひじき	白米 砂糖 さといも 雑穀米	いんげん 人参 ごぼう 大根 ねぎ きゅうり	雑穀 おにぎり	475
16	土	ごはん 鶏肉と野菜の旨煮 春雨サラダ 入園前説明会	鶏肉	白米 砂糖 こんにゃく 春雨 コーン 油	人参 ごぼう 蓮根 きゅうり	お菓子	312
18	月	敬老の日					
19	火	ごはん 照り焼きチキン もぐもぐゴンボー 牛乳	鶏肉 じゃこ ハム 牛乳 卵	白米 砂糖 マヨネーズ 薄力粉 バター ごま	にんにく ごぼう きゅうり 人参	ごま クッキー	579
20	水	高菜ごはん きのこスープ じゃがいものカレー炒め	かつお節	白米 砂糖 バター ごま ごま油 じゃがいも	たかな 玉ねぎ 人参 しめじ えのき 椎茸	おかか おにぎり	435
21	木	ごはん 魚の揚げおろし煮 野菜の塩昆布和え	魚 かつお節 牛乳 卵 豆腐 昆布	白米 砂糖 薄力粉 バター	大根 小ねぎ きゅうり キャベツ	おから スコーン	426
22	金	お弁当デー				もちもち チーズパン	106
23	土	秋分の日					
25	月	ごはん 酢鶏 野菜とワカメの甘酢和え 牛乳	鶏肉 牛乳 卵 わかめ	白米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 バター	玉ねぎ にんにく 人参 筍 ピーマン 椎茸 ケチャップ きゅうり キャベツ バナナ	バナナ ケーキ	651
26	火	ごはん 魚の和風マリネ 野菜の梅サラダ	魚 かつお節 さくらえび のり	白米 砂糖 薄力粉 油	人参 玉ねぎ ピーマン 大根 きゅうり うめ	ふりかけ おにぎり	470
27	水	ごはん 豚肉のマーメレード煮 野菜のごま和え 牛乳	豚肉 牛乳 卵 チーズ	白米 ごま 砂糖 薄力粉 マヨネーズ	マーメレード 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ もやし ケチャップ えのき	ピザ	534
28	木	お楽しみメニュー	ツナ缶	白米 マヨネーズ 砂糖		ツナマヨ おにぎり	192
29	金	きのこカレーライス 和風サラダ	合挽肉 かつお節 牛乳	じゃがいも 白米 油 砂糖 ミックス粉 さつまいも	玉ねぎ 人参 グリーンピース しめじ えのき きゅうり キャベツ	さつま芋 蒸しパン	444
30	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	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ ケチャップ	お菓子	281

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります。

●主な材料だけを表示してあります。

●献立及び材料は変更する場合があります。

残暑がまだまだ厳しい毎日ですが、日の短さなど秋の訪れを感じる季節となりました。この時季は、『味覚の秋』と言われるようにおいしい食べ物がたくさん出回ります。園のランチでも旬の野菜や果物を献立に取り入れ、子どもたちへ秋の味覚を伝えていきたいです。



## 調理のくふうで好き嫌いを克服

子どもは、匂いや食感、味、見た目など、五感で好き・嫌いを感じています。どんなふうに「嫌い」なのかを知ると、対処することもできます。例えば子どもが苦手な青菜は、ごまやくるみ、ピーナッツ、マヨネーズなどの和え物で味を変えたり、のりやしょうが、ごまなど、子どもの好きな物を添えたりするのもおすすめです。また、乳幼児期に、栽培や買い物、クッキングを体験すると、興味や関心が高まって、「食べてみたい」という意欲につながります。食材との楽しい出会いが、「好き」になっていきつかけとなるのです。



## 腸を整えて免疫力アップ

乳幼児は、腸管自体がまだ未熟で腹筋も弱く、便秘になりやすいようです。お菓子やインスタント食品、ファストフードなど、子どもが好む食品ばかりをとると、便秘を誘発するうえ、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして、排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、豆類、きのこ類などを毎日の食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう。