

9 月 献 立 表

※食材の都合により、献立を変更することがあります。おやつ飲み物は麦茶です。

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 水	ごはん 夏野菜と厚揚げのそぼろあん きゅうりとわかめの酢の物 きやべつのみそ汁	大豆のみそ炒めごはん にぼし	七分つき米、米、片栗粉、焼ふ、ごま油、てんさい含蜜糖	厚揚げ、豚ひき肉、大豆(乾)、豆みそ、しらす干し、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、なす、生わかめ、まいたけ、いんげん、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)、しょうが
2 木	黒米入りごはん さばの文化干し ひじきの煮物 南瓜のみそ汁	蒸しパン にぼし	七分つき米、中力粉、黒米、豆乳マーガリン、てんさい含蜜糖、油、米	さば(開き干し)、豆乳、大豆(乾)、豆みそ、にぼし、油揚げ、さつま揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ブルーベリー(乾)、ひじき、ずいき、こんぶ(だし用)、干しいたけ
3 金	ごはん 肉じゃが おぐらの梅おかか和え 切干大根のみそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、てんさい含蜜糖、油	豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、オクラ、にんじん、緑豆もやし、切り干しだいこん、しらたき、葉ねぎ、焼きのり、ごま、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)、うめ干し、あおのり
4 土	ごはん かれいのパライ キャベツのゆずポン酢和え 大根のみそ汁	納豆チャーハン にぼし	米、パン粉、揚げ油、中力粉、油	かれい、納豆、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、いんげん、だいこん、コーン缶、ねぎ、なめこ、葉ねぎ、生わかめ、しょうが、こんぶ(だし用)
5 日					
6 月	納豆ごはん 麻婆豆腐 キャベツのゆずポン酢和え じゃがいものみそ汁	ねぎみそごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、はるさめ、ごま油、てんさい含蜜糖、片栗粉	木綿豆腐、納豆、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、かつお節、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、こまつな、ねぎ、にんじん、たまねぎ、いんげん、生わかめ、刻みこんぶ、ごま、しょうが、こんぶ(だし用)、しいたけ、あおのり
7 火	押麦入りごはん 煮魚(さわら) にんじんのきんぴら 厚揚げのみそ汁	じゃこせんべい にぼし	七分つき米、中力粉、押麦、油、てんさい含蜜糖、米	さわら、厚揚げ、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、大豆(乾)、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、れんこん、たまねぎ、葉ねぎ、黒ごま、こんぶ(煮物用)、しょうが、こんぶ(だし用)、あおのり
8 水	ごはん ポークピーンズ きやべつの磯和え なめこのみそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油	豚肉(もも)、大豆(乾)、豆みそ、油揚げ、にぼし、ツナ油漬缶、厚けずり、いわし(煮干し)	ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、なめこ、こまつな、いんげん、しめじ、ごぼう、えのきたけ、焼きのり、こんぶ(だし用)、刻みこんぶ
9 木	黒米入りごはん あじのニエール もやしとひじきのごま和え あおさのみそ汁	お好み焼き にぼし	七分つき米、じゃがいも、中力粉、黒米、油、てんさい含蜜糖、米	あじ、豆みそ、にぼし、大豆(乾)、厚けずり、さくらえび、いわし(煮干し)、かつお節	緑豆もやし、キャベツ、こまつな、レモン、にんじん、ねぎ、ごま、ひじき、あおさのり、しょうが、こんぶ(だし用)、あおのり
10 金	お弁当の日	クッキー にぼし	中力粉、油、てんさい	きな粉、にぼし	ごま、黒ごま
11 土	ごはん かじきのソテー かぼちゃのそぼろ煮 高野豆腐のみそ汁	きんぴらクッキー にぼし	米、中力粉、油、片栗粉、てんさい含蜜糖	かじき、鶏ひき肉、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、いんげん、なめこ、ごま、こんぶ(だし用)
12 日					
13 月	納豆ごはん ひき肉と春雨の炒めもの 粉ふきいも だいこんのみそ汁	チャーハン にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、はるさめ、ごま油	納豆、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、たかな(たかな漬)、ズッキーニ、なめこ、いんげん、しょうが、こんぶ(だし用)、黒きくらげ、あおのり
14 火	押麦入りごはん 焼き鮭 キャベツのおかか和え たまねぎのみそ汁	きつねと大豆の甘辛揚げ かぼちゃチップス にぼし	七分つき米、さつまいも、揚げ油、押麦、片栗粉、ごま油、油、てんさい含蜜糖、米	さけ、大豆(乾)、豆みそ、にぼし、厚けずり、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、いんげん、レモン、えのきたけ、刻みこんぶ、ごま、あおさのり、こんぶ(だし用)
15 水	ごはん 夏野菜と厚揚げのそぼろあん きゅうりとわかめの酢の物 きやべつのみそ汁	大豆のみそ炒めごはん にぼし	七分つき米、米、片栗粉、焼ふ、ごま油、てんさい含蜜糖	厚揚げ、豚ひき肉、大豆(乾)、豆みそ、しらす干し、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、なす、生わかめ、まいたけ、いんげん、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)、しょうが
16 木	黒米入りごはん さばの文化干し ひじきの煮物 南瓜のみそ汁	蒸しパン にぼし	七分つき米、中力粉、黒米、豆乳マーガリン、てんさい含蜜糖、油、米	さば(開き干し)、豆乳、大豆(乾)、豆みそ、にぼし、油揚げ、さつま揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ブルーベリー(乾)、ひじき、ずいき、こんぶ(だし用)、干しいたけ

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17 金	ごはん 肉じゃが おぐらの梅おかか和え 切干大根のみそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、てんさい含蜜糖、油	豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、オクラ、にんじん、緑豆もやし、切り干しだいこん、しらたき、葉ねぎ、焼きのり、ごま、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)、うめ干し、あおのり
18 土	ごはん かれいのパライ キャベツのゆずポン酢和え 大根のみそ汁	納豆チャーハン にぼし	米、パン粉、揚げ油、中力粉、油	かれい、納豆、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、いんげん、だいこん、コーン缶、ねぎ、なめこ、葉ねぎ、生わかめ、しょうが、こんぶ(だし用)
19 日					
20 月					
21 火	押麦入りごはん 煮魚(さわら) にんじんのきんぴら 厚揚げのみそ汁	お月見団子 にぼし	七分つき米、白玉粉、押麦、てんさい含蜜糖、片栗粉、油、米	さわら、厚揚げ、木綿豆腐、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、れんこん、たまねぎ、葉ねぎ、黒ごま、こんぶ(煮物用)、しょうが、こんぶ(だし用)
22 水	ごはん ポークピーンズ きやべつの磯和え なめこのみそ汁	おはぎ にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、もち米、てんさい含蜜糖、油	豚肉(もも)、大豆(乾)、あずき(乾)、きな粉、豆みそ、油揚げ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、なめこ、こまつな、いんげん、えのきたけ、焼きのり、こんぶ(だし用)
23 木					
24 金	カレーライス 切干大根のゆずポン酢和え	クッキー にぼし	七分つき米、じゃがいも、中力粉、油、てんさい含蜜糖、米	豚肉(もも)、豆乳、きな粉、にぼし、厚けずり	にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、なす、まいたけ、コーン缶、オクラ、切り干しだいこん、ごま、黒ごま、生わかめ
25 土	フレイター				
26 日	フレイター予備日				
27 月	納豆ごはん ひき肉と春雨の炒めもの 粉ふきいも だいこんのみそ汁	チャーハン にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、はるさめ、ごま油	納豆、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、たかな(たかな漬)、ズッキーニ、なめこ、いんげん、しょうが、こんぶ(だし用)、黒きくらげ、あおのり
28 火	押麦入りごはん 焼き鮭 キャベツのおかか和え たまねぎのみそ汁	きつねと大豆の甘辛揚げ かぼちゃチップス にぼし	七分つき米、さつまいも、揚げ油、押麦、片栗粉、ごま油、油、てんさい含蜜糖、米	さけ、大豆(乾)、豆みそ、にぼし、厚けずり、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、いんげん、レモン、えのきたけ、刻みこんぶ、ごま、あおさのり、こんぶ(だし用)
29 水	ごはん 夏野菜と厚揚げのそぼろあん きゅうりとわかめの酢の物 きやべつのみそ汁	大豆のみそ炒めごはん にぼし	七分つき米、米、片栗粉、焼ふ、ごま油、てんさい含蜜糖	厚揚げ、豚ひき肉、大豆(乾)、豆みそ、しらす干し、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、なす、生わかめ、まいたけ、いんげん、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)、しょうが
30 木	黒米入りごはん さばの文化干し ひじきの煮物 南瓜のみそ汁	蒸しパン にぼし	七分つき米、中力粉、黒米、豆乳マーガリン、てんさい含蜜糖、油、米	さば(開き干し)、豆乳、大豆(乾)、豆みそ、にぼし、油揚げ、さつま揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ブルーベリー(乾)、ひじき、ずいき、こんぶ(だし用)、干しいたけ
			エネルギー	561 kcal	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			たんぱく質	23.6 g	
			脂質	13.0 g	
			塩分	1.6 g	

～コロナ禍での食育～

コロナウイルスの影響で、保育園でも例年通りには行事ができなくなっています。バザーが開催できなかったり、昨年のプレイデーでは苗場恒例のパン食い競争もできなくなってしまうかもしれません。感染拡大のことを考えると仕方ないことですが、「今ここにいる園児たちに、この年齢だからこそ経験させたいもの」もあったり・・・葛藤もあります。

そんな中でも、幼児クラスではマスク・エプロンなどをして当番活動をしたり、できることをやっていますが、保育園で今ではできないクッキングを、ぜひご家族でやってみていただきたいです。園でクッキングをする時には、月齢によって変わりますが、「クッキングを楽しむ。協力して作る喜びを知る。食べ物に興味をもつ」などの目的をもって実施しています。感触を楽しむこともできますし、細かい動きは指先の運動を促す効果もあります。何より、子どもは自分で作ることで喜びを感じ、楽しく食べることができます。又、苦手なものが食べられるきっかけになることもあります。クッキングは、楽しんで行うことが出来たらほほ目的は達成。このような経験を思うように保育園でできないこんな状況だからこそ、お家でご家族と一緒に楽しい時間を過ごしてほしいと思います。「簡単おうちクッキング」を紹介しますので、ぜひお子さんと試してみてください。

簡単おうちクッキング

《ころころおにぎり》

- ①丸いおにぎりを作る
- ②パットに青のりやゆかり・ごまなど、好きなものを広げる
- ③コロコロところがす

子どもができることや、やってみたいことは、子どもがやり、できないことは大人がやると良いでしょう！小さいお子さんは、コロコロ転がすことを楽しめず。幼児になると、おにぎりを丸く作ることも楽しめますし、手にご飯粒が沢山ついてしまうことに気が付くかもしれません。どうやったらご飯粒つかないかな、と自分で考えられるかもしれません。最後は楽しく食べることが一番！！

今月の予定

10日・・・お弁当の日

25日・・・フレイター
(給食はありません)

今月の旬の食材

