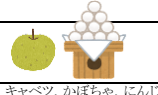


9月献立表



2022年度 苗場保育園

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)	
			熱と力になるもの	体の調子を整えるもの
1 木	黒米入りごはん さばの文化干し 五目豆 みそ汁	かりんとう にぼし	七分つき米、中力粉、揚げ油、黒米、てんさい含蜜糖、米	こまつな、かぼちゃ、にんじん、まいたけ、いんげん、板こんにゃく、しめじ、ごぼう、ごま、こんぶ(煮物用)、こんぶ(だし用)
2 金	ごはん 肉じゃが ちくわの和え物 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)、ちくわ、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)
3 土	うどん 切干大根のゆずポン酢和え	まぜごはん にぼし	ゆでうどん、米、片栗粉	鶏もも肉、さけ、油揚げ、にぼし、かつお節
4 日				
5 月	納豆ごはん 車麩のカン 切干大根のサラダ みそ汁	さつまいもご飯 にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、焼ふ(車ふ)、パン粉、さつまいも、揚げ油、中力粉、てんさい含蜜糖、油	納豆、ツナ油漬缶、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)
6 火	押麦入りごはん さわらの煮つけ カレー炒め みそ汁	パウンドケーキ にぼし	七分つき米、小麦粉、油、押麦、豆乳マーガリン、てんさい含蜜糖、米	さわら、厚揚げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)
7 水	ごはん 豚肉と根菜の煮物 じゃこ和え みそ汁	わかめおにぎり にぼし	七分つき米、米、さといも、てんさい含蜜糖	豚肉(肩ロース)、豆みそ、油揚げ、にぼし、厚けずり、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)
8 木	黒米入りごはん あじフライ なます みそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、パン粉、中力粉、油、黒米、てんさい含蜜糖	あじ、豆みそ、鶏もも肉、厚けずり、いわし(煮干し)、にぼし
9 金	お弁当の日	お月見団子 なし にぼし	白玉粉、片栗粉、てんさい含蜜糖	木綿豆腐、にぼし
10 土	ごはん かじきのソテー おかかあえ みそ汁	ホットケーキ にぼし	米、中力粉、油、てんさい含蜜糖	かじき、豆乳、豆みそ、にぼし、厚けずり、かつお節、いわし(煮干し)
11 日				
12 月	ごはん ひき肉と春雨の炒めもの 粉ふきいも みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、はるさめ、油	納豆、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)
13 火	押麦入りごはん 鮭のフライ ポン酢和え みそ汁	ふかし芋 にぼし	さつまいも(皮付)、七分つき米、油、パン粉、押麦、小麦粉、米	さけ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)
14 水	ごはん 野菜と厚揚げのそぼろあん ツナのあえ物 みそ汁	いりことり大豆の甘辛煮	七分つき米、ごま油、片栗粉、焼ふ、てんさい含蜜糖、米	厚揚げ、大豆(乾)、豚ひき肉、にぼし、ツナ油漬缶、豆みそ、厚けずり、いわし(煮干し)
15 木	黒米入りごはん さばの文化干し 五目豆 みそ汁	蒸しパン にぼし	七分つき米、中力粉、米粉、さつまいも、黒米、てんさい含蜜糖、豆乳マーガリン、米	さば(開き干し)、豆乳、大豆(乾)、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)
16 金	ごはん 肉じゃが ちくわの和え物 みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	豚肉(もも)、ちくわ、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)



※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)	
			熱と力になるもの	体の調子を整えるもの
17 土	うどん 切干大根のゆずポン酢和え	まぜごはん にぼし	ゆでうどん、米、片栗粉	鶏もも肉、さけ、油揚げ、にぼし、かつお節
18 日				
19 月	敬老の日			
20 火	押麦入りごはん さわらの煮つけ カレー炒め みそ汁	大学芋 にぼし	さつまいも(皮付)、七分つき米、揚げ油、油、押麦、メープルシロップ、てんさい含蜜糖、米	さわら、厚揚げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)
21 水	ごはん レバーの唐揚げ ごま酢あえ みそ汁	わかめおにぎり にぼし	七分つき米、米、油、片栗粉、てんさい含蜜糖	鶏レバー、豆みそ、油揚げ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)
22 木	黒米入りごはん ごま味噌炒め お浸し みそ汁	おはぎ にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、もち米、ながいも、油、黒米、てんさい含蜜糖	豚肉(ロース)、つぶあん(砂糖添加)、豆みそ、にぼし、油揚げ、米みそ(甘みそ)、きな粉、厚けずり、いわし(煮干し)
23 金	秋分の日			
24 土	フレイデー			
25 日	(フレイデー予備日)			
26 月	ごはん ひき肉と春雨の炒めもの 粉ふきいも みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、はるさめ、油	納豆、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)
27 火	押麦入りごはん 鮭のフライ ポン酢和え みそ汁	ひじきまぜごはん にぼし	七分つき米、油、パン粉、押麦、小麦粉、てんさい含蜜糖、米	さけ、ツナ油漬缶、豆みそ、厚けずり、いわし(煮干し)、にぼし
28 水	ごはん 野菜と厚揚げのそぼろあん 酢の物 みそ汁	いりことり大豆の甘辛煮	七分つき米、ごま油、片栗粉、てんさい含蜜糖、焼ふ、米	厚揚げ、大豆(乾)、豚ひき肉、にぼし、しらす干し、豆みそ、厚けずり、いわし(煮干し)
29 木	黒米入りごはん さばの文化干し 五目豆 みそ汁	ドーナツ にぼし	七分つき米、小麦粉、てんさい含蜜糖、油、黒米、豆乳マーガリン、米	さば(開き干し)、大豆(乾)、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)
30 金	カレーライス 切干大根のゆずポン酢和え	鮭おにぎり にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、さつまいも(皮付)、油	豚肉(もも)、豆乳、さけ、にぼし、厚けずり
			エネルギー	517 kcal
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			たんぱく質	21.3 g
			脂質	14.0 g
			塩分	1.5 g



今月の清水園さんのおいしくなる野菜

苗場保育園のおやつで大人気の 小松菜ときなこの蒸しパンのレシピを紹介します!

こんにちは、長ネギと申します。
硫化アリル(辛味成分)と**ビタミンC**を含んでおります。
 辛み成分は空気に触れると減少したり**ビタミンC**は熱に弱いので食べる直前に刻んでいただきたい。



材料(約2個分)
 小麦粉…90g
 ベーキングパウダー…小さじ1と1/2(6g)
 サラダ油…小さじ2(8g)
 てんさい糖…大さじ1(9g)
 豆乳…2.5g〜(生地のかたさを調整してください)
 小松菜…20g きな粉…10g



どうも小松菜です。
 私は、**ビタミンA・C**や**カルシウム**、**鉄分**を蓄えています。
ビタミンは、人間の身体では生成されない成分で、**植物性の鉄分**の吸収を手助けできますよ。

作り方
 ①こまつなはゆで、少量の水とともにミキサーなどでペーストにする。(さるで何度か裏ごしてもOK)
 ②ボウルに小麦粉・ベーキングパウダー・きなこ・てんさい糖・サラダ油をいれて混ぜる。こまつなペーストを混ぜ、豆乳を加えながら生地をまとめる。



9月のスタートです!! 9月のなえばっ子は楽しみがいっぱいー!!!

今年は10日が**十五夜**です。園では9日にお月見団子と梨をおやつでいただく予定となっています。
 お月見の歴史を遡ると、平安時代の貴族たちが月を眺めたり詩や管弦を楽しんでいたという事から始まり、江戸時代になり、多くの人々が収穫祭や初穂祭の意味合いで大地の恵みに感謝をするようになったと言われてます。どちらの楽しみ方も季節を味わうことができそうですね。今年はどうな模様の満月が顔を出すでしょうか? 眠る前に窓の外のお月様を探してみてくださいね。そして月末には**フレイデー**を控えています。これまで積み上げてきたみんなのパワーや成長が見れるのを楽しみにしています♪ 食欲の秋に突入り、給食をもりもり食べてたくさん遊んで免疫を高めて冬に備えていきましょう。