

☆都合により材料を変更することがあります。

吉美こども園

日付	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	水	豚汁 フレンチサラダ 梨	豚肉、人参、大根、ごぼう、しめじ、豆腐、こんにゃく、白菜、ねぎ、みそ/キャベツ、きゅうり、人参、コーン缶/梨	防災の日のおやつ (かんぱん、水)
2	木	白身魚のオランダ揚げ 青菜の酢みそ和え キウイ	白身魚、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、油/ほうれん草、きゅうり、人参、ハム、みそ/麩、わかめ、えのき、玉ねぎ、人参/キウイ	☆ココアケーキ(小麦粉、ココア、B.P、砂糖、油)、牛乳
3	金	ツナの卵焼き じゃこ炒め みそ汁 ゼリー	ツナ、チーズ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、卵、スキムミルク/しらす干し、人参、ピーマン、じゃが芋/油揚げ、人参、玉ねぎ、ねぎ、みそ/ゼリー	りんご、おかし、牛乳
6	月	白身魚のグラタン ちりじゃこサラダ 煮昆布 オレンジ	白身魚、じゃが芋、人参、玉ねぎ、パセリ、バター、小麦粉、スキムミルク、パン粉、粉チーズ/キャベツ、きゅうり、りんご、コーン缶、わかめ、ちりめんじゃこ/昆布、干しいたけ/オレンジ	アイスクリーム (0、1、2歳児 ゼリー、牛乳)
7	火	ミートペンネ おかか和え すまし汁 りんご	マカロニ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、コンソメ、ケチャップ、トマト缶、ソース/ブロッコリー、人参、かつお節/麩、えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ/りんご	☆きなこちんすこう(小麦粉、きな粉、砂糖、ラード)、牛乳
8	水	和風ハンバーグ 大豆サラダ 春雨スープ バナナ	鶏ひき肉、豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、人参、しいたけ、片栗粉、みそ/きゅうり、人参、大豆、じゃが芋、マヨレ/春雨、小松菜、人参、玉ねぎ、コンソメ/バナナ	ヨーグルト、おかし
9	木	かぼちゃコロツケ 野菜スープ チーズ	かぼちゃ、豚ひき肉、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、油/人参、玉ねぎ、ベーコン、えのき、チンゲン菜、コンソメ/チーズ	梨、☆カラフルゼリー(かき氷シロップ、寒天)、牛乳
10	金	鮭の変わり西京焼き ごま和え キウイ	鮭、マヨレ、みそ/ほうれん草、白菜、人参、いりごま/豆腐、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、みそ/キウイ	☆大学芋(さつま芋、油、砂糖、しょうゆ、黒ゴマ)、牛乳
13	月	大豆のごつごつ揚げ 春雨サラダ ベーコンスープ チーズ	大豆、さつま芋、玉ねぎ、小麦粉、青のり、油/春雨、きゅうり、人参、ハム、コーン缶/ベーコン、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、コンソメ/チーズ	キウイ、おかし、牛乳
14	火	甘酢焼き 五目きんぴら すまし汁 りんご	まぐろ、片栗粉/ごぼう、人参、糸こんにゃく、鶏ひき肉、干しいたけ、いんげん、いりごま/わかめ、玉ねぎ、人参、ねぎ/りんご	☆かぼちゃドーナツ(かぼちゃ、ホットケーキミックス、豆腐、油)、牛乳
15	水	ハッシュドビーフ 切干大根サラダ 梨	牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、バター、小麦粉、ケチャップ、デミグラスソース、コンソメ、ハヤシルウ/切干大根、人参、きゅうり、水菜、いりごま/梨	ヨーグルト、おかし
16	木	魚のあんかけ ゆで野菜 みそ汁 オレンジ	鮭、じゃが芋、人参、干しいたけ、ピーマン/キャベツ、人参、きゅうり/鶏肉、水菜、人参、玉ねぎ、みそ/オレンジ	☆お月見だんご(白玉粉、だんご粉、豆腐、きな粉、砂糖)、牛乳 (0、1、2、3歳児クラス おかし、牛乳)
17	金	フレンチランチ コーンスープ バナナ	米、混ぜ込みわかめ、ミートボール、ウインナー、ハンバーグ、ケチャップ、じゃが芋、人参、きゅうり、ハム、マヨレ/クリーム コーン缶、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、コンソメ/バナナ	おたのしみおやつ、牛乳
21	火	秋野菜カレー フルーツサラダ 梨	かぼちゃ、なす、玉ねぎ、豚肉、ピーマン、人参、カレールー、りんご/キャベツ、きゅうり、みかん缶、パイン缶/梨	お月見ゼリー、おかし、牛乳
22	水	赤魚の煮つけ おからサラダ はなやか汁 オレンジ	赤魚、土生姜/おから、ハム、しめじ、きゅうり、人参、コーン缶、マヨレ/油揚げ、人参、えのき、ほうれん草、卵/オレンジ	☆二色おはぎ(米、もち米、小豆、きな粉、砂糖)、牛乳
24	金	おにぎり弁当	2、3、4、5歳児クラスはおにぎりの日 0、1歳児クラスはまごころ弁当をお願いします お楽しみの果物は園で準備します	☆りんごケーキ(小麦粉、りんご、B.P、砂糖、油)、牛乳
27	月	豚肉の梅みそ焼き マカロニサラダ 中華風スープ りんご	豚肉、みそ、梅干し/マカロニ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン缶、ハム、マヨレ/人参、チンゲン菜、ねぎ、豆腐、春雨、クリームコーン缶、コンソメ/りんご	スティックパン、牛乳
28	火	月見うどん 小魚入りひたし チーズ	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、干しいたけ、ねぎ、わかめ、卵/白菜、ほうれん草、人参、ちりめんじゃこ/チーズ	☆おにぎり(米、牛ひき肉、ごぼう、人参、いんげん)、フルーツ
29	水	鯖のケチャップ煮 チキンサラダ みそ汁 オレンジ	鯖、片栗粉、油、ケチャップ/鶏ささみ、ブロッコリー、人参、きゅうり/小松菜、人参、玉ねぎ、なると、みそ/オレンジ	ヨーグルト、おかし
30	木	マーボーなす ひじきナムル ポテトスープ バナナ	豚ひき肉、なす、にら、ねぎ、人参、にんにく、土生姜、豆腐、みそ/ひじき、きゅうり、人参、水菜、ハム/じゃが芋、人参、キャベツ、コンソメ/バナナ	☆黒糖蒸しパン(小麦粉、B.P、黒砂糖、塩、油)、牛乳

お知らせ

☆幼児クラスは週に1回程度のむヨーグルトを飲みます。

☆おにぎり(米、栗、ごま塩)

17日(金) 誕生会 (ご飯はいりません)

24日(金) おにぎり弁当の日

28日(火) うどんの日 (ご飯はいりません)



運動をする日の朝ごはん

運動会の練習が始まり、子どもたちは元気いっぱい取り組んでいます。体を動かすには、たくさんエネルギーが必要で、運動をする日の朝ごはんは、穀類(ごはん、パン、めん)・いも類・糖類などに含まれる炭水化物をしっかりとりましょう。体を動かす直前ではなく、早めに済ませておくのもポイントです。

おすすめレシピ

●今月のおすすめレシピは、「まぐろとパプリカの揚げ煮」を紹介します。さっぱりとしたソースに絡んで、お魚も食べやすいメニューです。

◎まぐろとパプリカの揚げ煮

材料 (3～5歳児一人分)

・まぐろ(2cm角切り) 40g

・おろし生姜 0.6g

・酒 1g

・片栗粉 3g

・ピーマン 5g

・パプリカ 10g

・揚げ油

*たれ

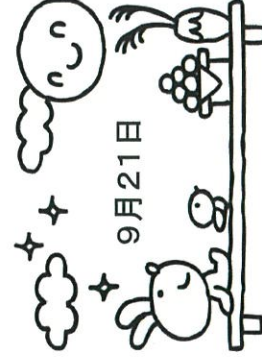
・しょうゆ 3g

・砂糖 2g

・みりん 2g

作り方

- ① まぐろは、おろししょうが、酒を合わせた漬け汁に30分～60分ほど漬け込む。
- ② ①に片栗粉をまぶして、180℃の油で揚げる。
- ③ ピーマンとパプリカを色紙切りにして、油で素揚げする。
- ④ 鍋の中にしょうゆ、砂糖、みりんを入れて煮立てる。
- ⑤ 揚げた魚とピーマン、パプリカを④と煮絡める。



秋を楽しむ

今年の十五夜は9月21日です。子どもたちと手作り団子を作って、月見団子やススキ、里芋などをお供えて「月を一緒に眺める時間」をたのしんでみてください。

日中の気温差と乾燥の注意

日中汗ばむような陽気の日でも、朝夕はぐっと冷え込むようになり、だんだんと空気が乾燥してきます。空気の乾燥は呼吸器系の病气も招きやすくなりますが、東洋医学の養成法では、「喉や気管支をうるおすには柿」「咳止めには梨やレンコン」など、旬の食材をとるのが有効とされていますので、ご家庭でもお試しください。

9月1日は、防災の日。1日(水)に園でも、避難訓練や、おやつに「かんぱん」を食べたりします。

