



献立表

☆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	木	豚汁 フレンチサラダ 梨	豚肉、人参、大根、ごぼう、しめじ、豆腐、こんにやく、白菜、ねぎ、みそ/キャベツ、きゅうり、人参、ツナ/梨	防災の日のおやつ (かんぱん、水)
2	金	甘酢焼き 切干大根サラダ 春雨スープ りんご	まぐろ、片栗粉/切干大根、人参、きゅうり、水菜、いりごま/春雨、小松菜、人参、玉ねぎ、コンソメ/りんご	☆ココアケーキ(小麦粉、ココア、B.P、砂糖、油)、牛乳
5	月	白身魚のオランダ揚げ おからサラダ ポテトスープ バナナ	白身魚、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、油/おから、ハム、しめじ、きゅうり、人参、コーン缶、マヨレ/じゃが芋、人参、キャベツ、コンソメ/バナナ	ビスケット、牛乳
6	火	月見うどん ほうれん草のごま和え チーズ	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、干しいたけ、ねぎ、わかめ、卵/ほうれん草、水菜、人参、いりごま/チーズ	☆おにぎり(米、もち米、たけのこ、豚ひき肉、しめじ、人参、いんげん、中華だし)、フルーツ
7	水	ミートベンネ 蒸し野菜 みそ汁 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/豆腐、えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ、みそ/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
8	木	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	十五夜ゼリー、おかし、牛乳
9	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 お楽しみのお菓子は園で準備します	おせんべい、牛乳
12	月	ハッシュドビーフ ひじきナムル りんご	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/ひじき、きゅうり、人参、水菜、ハム/りんご	アイスクリーム (0, 1, 2歳児 ゼリー、牛乳)
13	火	鮭の変わり西京焼き ごま和え じゃこ炒め キウイ	鮭、マヨレ、みそ/ほうれん草、白菜、人参、いりごま/しらす干し、人参、ピーマン、じゃが芋/キウイ	☆りんごケーキ(小麦粉、りんご、B.P、砂糖、油)、牛乳
14	水	マーボーなす 大豆サラダ キャベツスープ 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/きゅうり、人参、大豆、じゃが芋、マヨレ/キャベツ、人参、玉ねぎ、わかめ、コンソメ/バナナ	ヨーグルト、おかし
15	木	かぼちゃコロッケ うきぎハンバーグ 野菜スープ ゼリー	かぼちゃ、豚ひき肉、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、油/ハンバーグ、ケチャップ/人参、玉ねぎ、ベーコン、えのき、チンゲン菜、コンソメ/ゼリー	梨、おかし、牛乳
16	金	赤魚の煮つけ おかか和え はなやか汁 オレンジ	赤魚、土生姜/ブロッコリー、人参、かつお節/油揚げ、人参、えのき、ほうれん草、卵/オレンジ	☆大学芋(さつまいも、油、砂糖、しょうゆ、黒ゴマ)、牛乳
20	火	和風ハンバーグ マカロニサラダ すまし汁 チーズ	鶏ひき肉、豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、人参、しいたけ、片栗粉、みそ/マカロニ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン缶、ハム、マヨレ/わかめ、玉ねぎ、人参、ねぎ/チーズ	りんご、おかし、牛乳
21	水	鯖のケチャップ煮 チキンサラダ かきたまスープ オレンジ	鯖、片栗粉、油、ケチャップ/鯖さきみ、ブロッコリー、人参、きゅうり/卵、玉ねぎ、人参、ベーコン、コンソメ/オレンジ	ヨーグルト、おかし
22	木	豚肉の梅みそ焼き 五目きんぴら 中華風スープ バナナ	豚肉、みそ、梅干し/ごぼう、人参、糸こんにやく、鶏ひき肉、干しいたけ、いんげん、いりごま/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/バナナ	☆二色おはぎ(米、もち米、小豆、きな粉、砂糖)、牛乳
26	月	大豆のごつごつ揚げ 春雨サラダ ベーコンスープ りんご	大豆、さつまいも、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/りんご	☆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)
27	火	ツナの卵焼き 青菜の酢みそ和え すまし汁 バナナ	ツナ、チーズ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、卵、スキムミルク/ほうれん草、きゅうり、人参、ハム、みそ/鮭、人参、玉ねぎ、ねぎ/バナナ	スティックパン、牛乳
28	水	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、パイナップル/梨	ヨーグルト、おかし
29	木	魚のあんかけ ゆで野菜 みそ汁 チーズ	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、かつお節/鶏肉、水菜、人参、玉ねぎ、みそ/チーズ	オレンジ、おかし、牛乳
30	金	栗おこわ 鶏肉のマーマレード焼き 蒸し野菜 コーンスープ オレンジ	米、もち米、栗、ごま塩/鶏肉、土生姜、にんにく、マーマレードジャム/ブロッコリー、人参、枝豆、マヨレ/クリームコーン缶、玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ/オレンジ	☆おたのしみおやつ、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。

6日(火) うどんの日 (ご飯はいりません)

9日(金) おにぎり弁当の日

30日(金) 誕生会 (ご飯はいりません)



9月



給食だより

運動をする日の朝ごはん

体を動かすには、たくさんのエネルギーが必要です。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、「バナナブレッド」を紹介します。バナナが食べづらい子どもよく食べてくれたよ、とリクエストのあったおやつです。

◎バナナブレッド

材料 (3~5歳児一人分)

・小麦粉	20g
・ベーキングパウダー	1g
・バター	1g
・砂糖	3g
・卵	15g
・バナナ	30g

作り方

- ① バナナは皮をむき、輪切りにする。
- ② 室温に戻したバターと砂糖をボウルに入れて混ぜ、割って溶いておいた卵を少しずつ加えて混ぜる。
- ③ 小麦粉、ベーキングパウダーを別のボウルにふるい、②に混ぜ、さつくりと混ぜる。
- ④ ③にバナナを入れて混ぜる。
- ⑤ クッキングシートを敷いた天板に、④を入れ、

160°Cに予熱しておいたオーブンで50~60分くらい焼く。



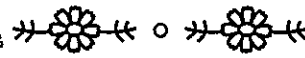
9月10日

秋を楽しむ

今年の十五夜は9月10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、里芋などをお供えして「月と一緒に眺める時間」をたのしんでみてください。

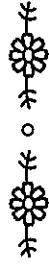
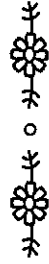
日中の気温差と乾燥の注意

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した。空気の乾燥は呼吸器系の病気も招きやすくなりますが、東洋医学の養生法では、「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。



お彼岸に供えるおはぎ

秋分の日を中日とし前後3日を合わせた1週間を「お彼岸」といい、ご先祖様を供養するためにお墓参りをします。そのとき、蒸した餅米やお餅に小豆のあんをまぶした「おはぎ」を供えます。小豆の赤色には、災難から身を守るおまじないの効果があるとされ、邪気を払う食べ物とされてきました。



9月1日は、防災の日。1日(木)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。

