

やまぼうし保育園 給食だより



R.2 9月

日	献立名	乳児の果物	幼児の果物	おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を良くするもの
1(火)	御飯、じゃがいもの中華炒め、トマト、わかめスープ、りんご(乳児のみ)	りんご		枝豆おにぎり	米、じゃがいも、油、ごま油、砂糖	豚肉、●牛乳	にんじん、ピーマン、トマト、わかめ、たまねぎ、干しいたけ、青ねぎ、りんご、えだまめ
2(水)	御飯、さけのトマト焼き、切り干し大根の煮物、さつまい、りんご	りんご	りんご	冷やしそうめん	米、砂糖、さつまいも、そうめん	さけ、油あげ、豚肉、みそ(米)、●牛乳、ハム	切り干し大根、にんじん、大根、青ねぎ、りんご、干しいたけ、きゅうり、トマト
3(木)	御飯、牛肉のつくで煮、小松菜のきのこ和え、みそ汁(ふ)、りんご(乳児のみ)	りんご		おはぎ カキ氷(こぶ・こす・か)	米、砂糖、油、かたくり粉、白ゴマ、ふ、もち米	牛肉、かつお節、みそ(米)、●牛乳、つぶあん、きな粉	ごぼう、たまねぎ、しょうが、こまつな、キャベツ、しめじ、にんじん、青ねぎ、りんご
4(金)	御飯、さわらの照り焼き、厚揚げとなすの煮浸し、みそ汁(豆腐)、りんご(乳児のみ)	りんご		●ホットドック (ほうれん草パン) カキ氷(ひ・き)	米、砂糖、●ほうれん草パン	さわら、厚揚げ、豆腐、みそ(米)、●牛乳、ウイナー・ソーセージ	しょうが、なす、オクラ、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、りんご
5(土)	ドライカレー、わかめスープ、バナナ	バナナ	バナナ	●ココアマールクッキー	米、油、小麦粉、砂糖	豚ミンチ、●牛乳、●無塩バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが、わかめ、干しいたけ、青ねぎ、バナナ
7(月)	御飯、豚肉のしょうが焼き、キャベツのじゃこ和え、みそ汁(豆腐&わかめ)、りんご(乳児のみ)	りんご		●ジャムサンド (ブルーベリージャム)	米、砂糖、油、かたくり粉、●食パン、ブルーベリージャム	豚肉、ちりめんじゃこ、豆腐、みそ(米)、●牛乳	たまねぎ、もやし、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ、青ねぎ、りんご
8(火)	御飯、さけの塩焼き、ひじき煮、みそ汁(かぼちゃ)、りんご(乳児のみ)	りんご		ふかしいも	米、砂糖、油、さつまいも	さけ、干しひじき、油あげ、大豆、みそ(米)、●牛乳	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、青ねぎ、りんご
9(水)	御飯、マーボーなす、きゅうりともやしとわかめ中華サラダ、春雨スープ、りんご	りんご	りんご	焼きおにぎり	米、砂糖、油、かたくり粉、ごま油、白ゴマ、はるさめ	豚ミンチ、豆腐、みそ(米)、●牛乳、かつお節	なす、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、グリーンピース、しょうが、きゅうり、キャベツ、もやし、わかめ、青ねぎ、りんご
10(木)	御飯、ぶりの照り焼き、かぼちゃの含め煮、みそ汁(豆腐)、りんご(乳児のみ)	りんご		マカロニきなこ	米、砂糖、マカロニ、ケーシング	ぶり、豆腐、みそ(米)、●牛乳、きな粉	しょうが、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、りんご
11(金)	御飯、●煮込みハンバーグ、温野菜サラダ(和風)、コーンスープ、梨	梨	梨	●トマトロール (コールスロー)	米、パン粉(卵・乳不使用)、かたくり粉、砂糖、油、●トマトロール、マヨネーズタイプ調味料	鶏ミンチ、豚ミンチ、豆腐、●スキムミルク、●バター、ツナ缶、豆乳、●牛乳	たまねぎ、にんじん、トマト缶、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、パセリ、なし
12(土)	御飯、煮込みラーメン、さつまいもの甘煮、バナナ	バナナ	バナナ	●パンナコッタ	米、中華めん(ゆで)、さつまいも、砂糖、●生クリーム	豚ミンチ、●牛乳、ゼラチン	キャベツ、もやし、にんじん、干しいたけ、青ねぎ、バナナ
14(月)	しじゆーしー、ほうれん草のおかか和え、◎納豆汁、りんご	りんご	りんご	●かぼちゃパン	米、砂糖、●かぼちゃパン	豚ミンチ、糸切り昆布、かつお節、◎挽きわり納豆、みそ(米)、●牛乳、ハム	にんじん、干しいたけ、ほうれん草、キャベツ、大根、えのきたけ、なめこ、青ねぎ、りんご
15(火)	御飯、さわらのみそ漬け焼き、炒り豆腐、すまし汁(ふ)、りんご(乳児のみ)	りんご		ゆかりおにぎり えだまめ	米、砂糖、ふ	さわら、みそ(米)、豆腐、鶏ミンチ、●牛乳	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、三度豆、しょうが、青ねぎ、りんご、えだまめ
16(水)	御飯、鶏肉のトマト焼き、切り干し大根の甘酢和え、みそ汁(キャベツ)、りんご(乳児のみ)	りんご		●フルーツヨーグルト	米、砂糖	鶏肉、ちりめんじゃこ、油あげ、みそ(米)、淡色辛みそ、●牛乳、●ヨーグルト	切り干し大根、にんじん、きゅうり、キャベツ、青ねぎ、りんご、黄桃缶、バナナ
17(木)	御飯、●かぼちゃのクリームシチュー、キャベツのゆかり和え、梨	梨	梨	さつまいもスティック	米、砂糖、さつまいも、油	鶏肉、ちりめんじゃこ、●牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、なし
18(金)	御飯、さけの竜田揚げ、ひじきサラダ、みそ汁(豆腐)、りんご(乳児のみ)	りんご		●ハムサンド	米、砂糖、かたくり粉、油、●食パン、マヨネーズタイプ調味料	さけ、干しひじき、ツナ缶、豆腐、みそ(米)、●牛乳、ハム	しょうが、にんじん、きゅうり、キャベツ、えだまめ、たまねぎ、青ねぎ、りんご
19(土)	ツナピラフ、わかめスープ、バナナ	バナナ	バナナ	●黒ごまクッキー	米、小麦粉、砂糖、黒ゴマ	ツナ缶、●牛乳、●無塩バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ、干しいたけ、青ねぎ、バナナ
23(水)	御飯、鶏肉のマーレード焼き、りんごと白菜のサラダ、そうめん汁	りんご		かつおおにぎり 食べる煮干し(乳児用) めざし(幼児用)	米、マーレードジャム、砂糖、油、そうめん	鶏肉、●牛乳、かつおのふりかけ、めざし	にんにく、りんご、はくさい、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、チンゲンサイ
24(木)	御飯、焼き肉、トマト、なめこ汁、りんご	りんご	りんご	ポテトフライ	米、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、油	牛肉、みそ(米)、●牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく、トマト、なめこ、えのきたけ、しめじ、青ねぎ、りんご
25(金)	御飯、さんまのかば焼き風、はるさめの中華サラダ、けんちん汁、りんご(乳児のみ)	りんご		みかんゼリー クラッカー	米、砂糖、かたくり粉、揚げ油、はるさめ、ごま油、さつまいも、クラッカー	さんま、ハム、豆腐、●牛乳、ゼラチン	にんじん、キャベツ、きゅうり、わかめ、ごぼう、青ねぎ、りんご、みかん缶
26(土)	ハヤシライス、きゅうりとコーンのツナサラダ、バナナ	バナナ	バナナ	ココアバナナケーキ	米、じゃがいも、油、砂糖、ホットケーキミックス	豚肉、ツナ缶、●牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、わかめ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、なし、バナナ
28(月)	きのこカレー、湯葉サラダ、りんご	りんご	りんご	●ジャムサンド (マーレードジャム)	米、砂糖、油、●食パン、マーレードジャム	鶏肉、湯葉、●牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、マッシュルーム、エリンギ、まいたけ、グリーンピース、レタス、きゅうり、キャベツ、りんご
29(火)	御飯、ぶりのみそ漬け焼き、五目豆煮、そうめん汁、りんご(乳児のみ)	りんご		おはぎ	米、砂糖、そうめん、もち米	ぶり、みそ(米)、大豆、昆布、●牛乳、つぶあん、きな粉	にんじん、ごぼう、干しいたけ、こんにゃく(板)、たまねぎ、チンゲンサイ、りんご
30(水)	御飯、鶏肉のカレー焼き、さつまサラダ、みそ汁(ふ)、りんご(乳児のみ)	りんご		●ほうれん草パン	米、さつまいも、マヨネーズタイプ調味料、ふ、●ほうれん草パン	鶏肉、みそ(米)、●牛乳、ハム	しょうが、にんにく、きゅうり、にんじん、たまねぎ、青ねぎ、りんご

お月見は旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事で、この日の月は「中秋の名月」、「十五夜」、「芋名月」と呼ばれます。月見の日には、おだんごやお餅、すすき、サトイモなどを供えて月を眺めます。今年のお月見は9月27日です。ゆっくり月を眺めてみてはいかがでしょうか。

**夜食、どうしていけないの？**  
成長期の子どもは特に、3度の食事+適度な量のおやつ(午後)というリズムが望ましいです。大人ももちろん真似したい習慣です。

**夜食は、健康で元気な体づくりを阻害するきっかけになります。**  
・睡眠不足の原因になります。  
遅くまで起きて夜食を食べ、次の日通園しなければならぬと、当然睡眠不足になります。昼間ボーッとしまい、元気に活動できません。  
・生活のリズムが狂ってしまいます。  
夜食から睡眠までの間隔が短いと、睡眠中に胃腸が働き、体をしっかり休めることができません。しっかり休めていないので、次の日元気に活動できません。  
・1日の元気の源である朝ごはんを食べられません。  
・肥満を招き、生活習慣病の原因に。

**夜食を食べない工夫**  
●早寝をしましょう  
遅くまで起きると、お腹が空くなどで夜食を食べてしまう原因となります。  
●夕食の時間をとって、なるべくたくさん種類のを食べましょう。

カルシウム、食物繊維、鉄たっぷり！  
**ひじきサラダ**

**<材料>**(4~5人分)  
・ひじき(乾燥).....15~20g  
・人参.....60g(小1本)  
・きゅうり.....100g(1~2本)  
・キャベツ.....200g(約1/6個)  
・ツナ缶.....60g(小1缶)  
**<調味料>** 手作り和風ドレッシング  
・砂糖.....大さじ1  
・うすくちしょうゆ.....大さじ1.5  
・米酢.....大さじ1  
・油.....大さじ1  
・塩.....少々

**<作り方>**  
①ひじきは水に戻したのち、ゆでてやわらかくする。人参・きゅうり・キャベツは太短いせん切りにし、好みの固さになるまでゆでる。水気はしぼる。  
②ツナと調合したドレッシングを適量とえたらできあがり！

※先月紹介したドレッシングと同じです。素材が変わると味も変わるので色々お試しください♪

おやつには毎日牛乳が出ます。乳製品や乳成分を含むものには●印をつけています/ハンバーグ・フライ物には卵を使わず、おいしく仕上げます。(マヨネーズは卵不使用のものに変更/おやつ(食パン・ケーキ・クッキー)には卵を使用していません。)

令和2年8月31日発行