

2023年度



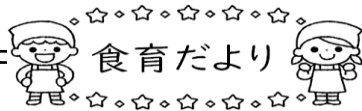
9月給食献立表



あいのそのこども園

		給食	おやつ	
		三食食品群 ○赤:血や肉になる △黄:熱や力となる □緑:調子を整える		
1(金)	ごはん 豆腐ハンバーグ カリカリきゅうり 玉ねぎとしめじのスープ	△精白米 ○合挽ミンチ ○豆腐 □ひじき □たまねぎ △調合油 △パン粉 ○卵 △調合油 □チャップ □きゅうり □にんじん 食塩 濃口醤油 △三温糖 △ごま油 △ごま □たまねぎ □しめじ □コーン コンソメ 濃口醤油 酒 みりん	ごまラスク □ブルー △スティックゼリー ○牛乳	△食パン △砂糖 △バター △ごま (以上児)
2(土)	お弁当			
4(月)	ごはん 鮭のつけ焼き 切干大根とひじきの炒め煮 小松菜とふの味噌汁	△精白米 ○鮭 △三温糖 濃口醤油 酒 △調合油 □ひじき □切干大根 ○絹揚げ □にんじん □いんげん だし粉 濃口醤油 みりん △三温糖 □こまつな △ふ だし粉 ○豆みそ	米粉の野菜蒸しパン △揚げあられ ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △砂糖 野菜ジュース △油 ※小麦(醤油)、大豆
5(火)	チンゲン菜と卵のあんかけそば カラフルサラダ	△中華麺 □チンゲン菜 □にんじん □しめじ ○かまぼこ ○卵 中華だし 薄口醤油 みりん △片栗粉 □キャベツ □パプリカ □コーン □ブロッコリー ○ツナ 濃口醤油 米酢 △調合油 △三温糖	□梨 △黒ごまかりんとう △ラムネ ○牛乳	※小麦、ごま
6(水)	ケチャップライス チキンナゲット 油揚げとキャベツの味噌汁	△精白米 コンソメ 食塩 □たまねぎ □にんじん □コーン □グリーンピース △調合油 □ケチャップ チキンナゲット □トマトケチャップ ○油揚げ □キャベツ □もやし ○豆みそ だし粉 △調合油	フルーツケーキ △ポテトチップス ○牛乳	△ホットケーキミックス ○卵 △バター ○牛乳 △砂糖 □パッパル缶 □みかん缶
7(木)	ポパイカレー 小松菜としめじの和え物 牛乳	△精白米 ○牛肉 △調合油 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん □なす □ほうれん草 カレールウ コンソメ ○豆乳 □こまつな □しめじ △ごま 濃口醤油 みりん ○牛乳	□オレンジ △ひじきスティック ○チーズ ほうじ茶	※小麦、乳
8(金)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 れんこんのごまマヨ和え 里芋の味噌汁	△精白米 ○鶏肉 米酢 △三温糖 濃口醤油 □生姜 □にんにく こしょう □れんこん □にんじん △マヨネーズ 濃口醤油 △ごま △さといも □しめじ ○竹輪 だし粉 ○豆みそ	りんごヨーグルト △ミレービスケット ほうじ茶	○ヨーグルト △りんごジャム ※小麦
9(土)	磯うどん	△うどん ○かまぼこ □青ねぎ □わかめ 薄口醤油 みりん だし粉		
11(月)	ごはん カレイのパン粉焼き 青菜とコーンの煮びたし 玉ねぎとふの味噌汁	△精白米 ○カレイ 食塩 △パン粉 カレー粉 △調合油 □チンゲン菜 □にんじん □コーン △調合油 だし粉 △三温糖 濃口醤油 □たまねぎ △ふ □にんじん ○豆みそ だし粉	きな粉のカップケーキ △ひじきあられ ○牛乳	△ホットケーキミックス ○卵 △バター ○牛乳 △砂糖 ○きな粉
12(火)	じゃこごはん ちくぜん煮 卵汁	△精白米 ○じゃこ ○鶏肉 △調合油 □にんじん □ごぼう △じゃがいも △こんにゃく ○竹輪 □いんげん △三温糖 濃口醤油 みりん だし粉 ○卵 □わかめ 薄口醤油 みりん だし粉	□バナナ △胚芽スティック △ラムネ ○牛乳	※小麦、乳
13(水)	ホットドック フライドポテト 豆腐としめじのスープ 牛乳	△ロールパン □キャベツ ○ウインナー ケチャップ カレー粉 △フライドポテト △調合油 食塩 ○豆腐 □しめじ □コーン コンソメ 濃口醤油 酒 みりん ○牛乳	しらすわかめおにぎり □ブルー △とろろ巻き昆布 ほうじ茶	△精白米 ○じゃこ □わかめ △ごま (以上児)
14(木)	ごはん 焼きサバ かつおのササッとサラダ じゃが芋と長ネギの味噌汁	△精白米 ○さば 食塩 □ひじき □にんじん □こまつな ○大豆 ○ツナ △マヨネーズ 薄口醤油 △ごま △じゃがいも □長ねぎ だし粉 ○豆みそ	□梨 △はとむぎおこし ○チーズ ○牛乳	
15(金)	豚みそ丼 はんぺんのすまし汁	△精白米 ○豚肉 □キャベツ □たまねぎ □にんじん □にら △調合油 ○豆みそ △三温糖 みりん 酒 濃口醤油 ○はんぺん □長ねぎ □こまつな 薄口醤油 みりん だし粉 □こんぶ	わらびもち(以上児) □パイナップル △こつぶじゃがあられ ○牛乳	△わらびもち粉 ○きな粉 △砂糖 (未満児)
16(土)	お弁当			
19(火)	味噌うどん いんげんとささみのごま和え	△うどん ○豚肉 □にんじん □長ねぎ □はくさい ○かまぼこ ○油揚げ 薄口醤油 みりん だし粉 ○豆みそ □いんげん ○鶏ささみ □にんじん △ごま 濃口醤油 △三温糖	□キウイフルーツ △かぼちゃボーロ △スティックゼリー ○牛乳	(以上児)
20(水)	コーンご飯 八宝菜 ほうれん草ともやしの味噌汁	△精白米 □コーン 食塩 ○豚もも ○えび □人参 □玉ねぎ □筍 □椎茸 □チンゲン菜 □はくさい 酒 濃口醤油 △油 中華だし △三温糖 薄口醤油 △片栗粉 みりん □ほうれん草 □もやし □青ねぎ だし粉 ○豆みそ	豆腐パン △紫芋チップ ○牛乳	△砂糖 △強力粉 食塩 ○豆腐 ドライイースト

21(木)	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 ツナとブロッコリーのサラダ えのきとしめじの味噌汁	△精白米 ○豚肉 □たまねぎ □ピーマン △調合油 濃口醤油 酒 みりん □生姜 □ブロッコリー □コーン ○ツナ △調合油 米酢 △三温糖 □えのき □しめじ ○油揚げ だし粉 ○豆みそ	□パイナップル △揚げあられ ○チーズ ○牛乳	※小麦(醤油)、大豆
22(金)	ごはん 鱈のコーンマヨネーズ焼き ほうれん草のたくあん和え 豆腐とわかめの味噌汁	△精白米 ○鱈 食塩 △小麦粉 △マヨネーズ □コーンクリーム □ほうれん草 □たくあん漬 濃口醤油 ○豆腐 □わかめ ○豆みそ だし粉 □チンゲン菜	カステラ △ねじりん棒 ○牛乳	※小麦、乳、卵 ※小麦
25(月)	ごはん 鶏の生姜焼 小松菜と油揚げのお浸し わかめとふの味噌汁	△精白米 ○鶏肉 □生姜 酒 △三温糖 濃口醤油 □こまつな □にんじん ○油揚げ みりん 濃口醤油 □わかめ □えのき △ふ だし粉 ○豆みそ	□オレンジ △畑のスナック △スティックゼリー ○牛乳	※小麦 (以上見)
26(火)	△コッペパン チンゲン菜とあさりのクリーム煮 さつま芋のサラダ マスカットゼリー 牛乳	△コッペパン ※小麦、乳 ○鶏肉 ○あさり □チンゲン菜 □にんじん □たまねぎ □コーンクリーム ○豆腐 △バター ○豆乳 コンソメ △片栗粉 △さつまいも □きゅうり □にんじん ○プロセスチーズ △調合油 穀物酢 △三温糖 □ぶどうジュース 寒天クック △砂糖 ○牛乳	鮭おにぎり □プルーン △とろろ巻き昆布 ほうじ茶	△精白米 ○鮭フレーク (以上見)
27(水)	ふりかけご飯 すき焼き風煮物 キャベツともやしの味噌汁	△精白米 ふりかけ ※乳、サバ、ごま、小麦 ○牛肉 △こんにやく ○焼き豆腐 □にんじん □はくさい △調合油 濃口醤油 みりん ○卵 □長ねぎ △三温糖 □キャベツ □もやし ○焼き竹輪 だし粉 ○豆みそ	□バナナ △野菜スティック ○チーズ ○牛乳	※小麦
28(木)	ごはん 鱈の味噌煮 キャベツとツナのサラダ きのこ卵のスープ	△精白米 ○さわら ○豆みそ □生姜 △三温糖 濃口醤油 酒 □キャベツ □きゅうり ○ツナ □にんじん □ひじき △マヨネーズ 濃口醤油 ○卵 □しめじ □えのき □たまねぎ コンソメ	焼き芋 △揚げあられ ○牛乳	△さつまいも ※小麦(醤油)、大豆
29(金)	ごはん ポークチャップ ブロッコリーの塩昆布和え ほうれん草と大根の味噌汁	△精白米 ○豚肉 △調合油 □たまねぎ □ケチャップ ウスターソース △三温糖 濃口醤油 みりん だし粉 △三温糖 □ブロッコリー □塩昆布 濃口醤油 □ほうれん草 □だいこん ○竹輪 ○豆みそ だし粉	□梨 △畑のクラッカー △ラムネ ○牛乳	※小麦
30(土)	わいわいカーニバル			



食育だより

まだまだ暑い日が続いていますが、朝晩は少しずつ涼しさも感じられるようになってきました。子ども達も夏の疲れが出てくる頃ですね。気温差で体調を崩さないように規則正しい生活を送りましょう。秋は『実りの秋』と言われ、美味しい食べ物がたくさんあります。旬の食材を食べて毎日元気に過ごしましょう！

ご存知ですか？
質の良い睡眠と食事の関係



心身が一番発達する乳幼時期。十分な睡眠時間を確保し、睡眠の質を高めることは、大人になってからの健康状態にも深く関与してきます。皆さんは十分な睡眠が取れていますか？夜になると体温を下げて自然な眠りにいざなうホルモンに「メラトニン」があります。メラトニンは睡眠の他に、疲れを取り病気の予防や老化防止にも効果を発揮します。1～5歳はメラトニンシャワーといわれるぐらい、一生で一番メラトニンが分泌されます。夜暗くなると出てくるので、夜更かしをして夜に光を浴びる時間が増えるとメラトニンの分泌が抑えられ、メラトニンシャワーを浴び損ね、質の良い睡眠が取れないだけでなく、疲れを取ることも難しくなってしまいます。この睡眠に大きく関係しているメラトニンは、「セロトニン」という脳内物質から合成され、セロトニンは『トリプトファン』というアミノ酸から作られています。このうち、食事に関係してくるのが『トリプトファン』です。『トリプトファン』は、アミノ酸の中でも体内で合成できないアミノ酸のため、食事から意識的に取り入れる必要があります。『トリプトファン』を多く含む食品として、たんぱく質を多く含む大豆、魚介類、肉類がありますが、おすすめ食品はバナナです！メラトニンの素になるセロトニンは、トリプトファンだけでは作る事ができず、ビタミンB6が必要となります。バナナは、トリプトファンの量自体は多くありませんがビタミンB6も含まれていることから、疲労回復や良質な睡眠を得るためにおすすめの食品です。寝苦しい夏が終わり、眠りやすくなるこの時期に今一度、睡眠について考えてみましょう。

骨を強くして貧血予防！
今が美味しい！秋のさけ！！

世界中で親しまれているさけ。赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間、赤い色素(アスタキサンチン)には抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分DHAやEPAが豊富なうえ、ビタミンD・B群(B1・B2・B6・B12)も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、揚げ物、シチュー、汁物など、栄養素を逃がさない料理法がお勧めです♪



お知らせ

2(土)、16日(土)は給食はありません。
登園される方はお弁当を持って来て下さい。