

2020年度

9月 給食献立表

あいのそのこども園

		1(火)		2(水)☆		3(木)		4(金)☆		5(土)	
昼	ご飯	精白米	豚肉の 生姜焼き	豚肉・醤油・酒 生姜・みりん・油	豆乳パン	白い食卓ロール	わかめご飯♪	精白米・わかめ 食塩・酒	ご飯	精白米	お弁当
	キャベツの 酢の物	キャベツ・わかめ じゃこ・きゅうり みかん・砂糖・米酢	鶏肉の さっぱり煮	鶏肉・米酢・砂糖 醤油・生姜・にんにく	ラタトゥイユ	ズッキーニ・玉ねぎ なす・パプリカ・人参 トマト・かしわ ニンニク・オリーブ油 コンソメ・ケチャップ	白身魚の 照り焼き	カレイ・ごま・醤油 酒・ごま油	鶏肉の コーンフレーク 焼き♪	かしわ・にんにく・生姜 コーンフレーク・醤油 マヨドレ・油	
15時	冬瓜スープ	冬瓜・人参・ねぎ ベーコン・中華だし 醤油	キャベツと豆の ツナサラダ♪	キャベツ・パプリカ ミックスビーンズ シーチキン・マヨドレ	フライドポテト	じゃがいも・食塩・油	五色和え	小松菜・もやし 人参・しめじ・コーン かつお節・醤油	青菜とトマトの サラダ	ほうれん草・ミニトマト シーチキン・油・米酢 醤油・砂糖	
	牛乳 バナナ カル鉄スティック チーズ	※乳、卵、小麦	豆腐の味噌汁	木綿豆腐・わかめ チンゲン菜・味噌 だし粉	牛乳		じゃがいも の味噌汁	じゃがいも・玉ねぎ だし粉・味噌	えのきの 味噌汁	えのき・玉ねぎ わかめ・だし粉・味噌	
		489kcal	673kcal	422kcal	597kcal	330kcal	536kcal	627kcal	897kcal		
		7(月)☆		8(火)		9(水)☆		10(木)		11(金)☆	
昼	磯うどん	うどん・豚肉・玉ねぎ 人参・干し椎茸・ねぎ わかめ・だし粉・醤油 みりん・油	ご飯	精白米	ご飯	精白米	ご飯	精白米	ご飯	精白米	
	三度豆の 胡麻和え	三度豆・もやし ごま・味噌・みりん	鶏肉の さっぱり煮	かしわ・米酢・砂糖 醤油・生姜・にんにく	鰹の 人参衣焼き	鰹・食塩・小麦粉 人参・油	冷しゃぶ	豚肉・味噌・砂糖 酒・醤油・みりん ごま	鮭のフライ♪	鮭・食塩・小麦粉 パン粉・ケチャップ ウスターソース	
15時	牛乳 ふのラスク♪ ねじりん棒	ふ・バター・砂糖 ※小麦	キャベツと豆の ツナサラダ♪	キャベツ・パプリカ ミックスビーンズ シーチキン・マヨドレ	ひじきの炒り煮	ひじき・人参・もやし うす揚げ・ごんにやく 大豆・絹さや・砂糖 醤油・だし粉・油	コロコロサラダ	ミニトマト・きゅうり パプリカ・玉ねぎ・油 米酢・醤油・砂糖 食塩	キャベツの サラダ	キャベツ・コーン きゅうり・マヨドレ 食塩	
	牛乳 りんご ごぼうチップ チーズ	※小麦、ごま	豆腐の味噌汁	木綿豆腐・わかめ チンゲン菜・味噌 だし粉	豆腐ときのこ の味噌汁	豆腐・えのき・しめじ だし粉・味噌	キャベツの 味噌汁	キャベツ・しめじ 竹輪・だし粉・味噌	わかめと ふの味噌汁	わかめ・ふ・だし粉 味噌	
		347kcal	537kcal	560kcal	764kcal	512kcal	659kcal	446kcal	617kcal	451kcal	697kcal
		12(土)		14(月)☆		15(火)		16(水)☆		17(木)	
昼	ナポリタン スパゲッティ	スパゲッティ 玉ねぎ・人参 ピーマン・ベーコン 食塩・ごしょう・油 砂糖・醤油・トマト カレー粉・コンソメ	洋風寿司	精白米・きゅうり 鮭フレーク・人参 グリーンピース・しそ コーン・すし酢	ご飯	精白米	チキン マヨロール	ロールパン・レタス 卵・ささみ・マヨドレ	ご飯	精白米	
	ひじきのサラダ	ひじき・シーチキン コーン・人参・キャベツ きゅうり・油・米酢 砂糖・醤油	フライドポテト	じゃがいも・食塩 油	焼きししゃも	ししゃも	トマトスープ♪	キャベツ・玉ねぎ 人参・ベーコン・トマト コンソメ・食塩	魚の ソースがけ	ホキ・小麦粉・玉ねぎ 砂糖・酢・醤油・油 食塩	
15時	牛乳		プロッコリーの おかか和え	プロッコリー・醤油 かつお節・みりん	スパゲッティ サラダ	スパゲッティ・もやし キャベツ・きゅうり ロースハム・マヨドレ	牛乳		かつおとあさりの ササッとサラダ	ひじき・人参・大豆 小松菜・シーチキン あさり・マヨドレ ごま・醤油	
	ほうじ茶 おにぎり	精白米・ふりかけ ※乳糖、さば、ごま 一部に小麦	豆腐の すまし汁	木綿豆腐・わかめ 白ねぎ・醤油 みりん・だし粉	オニオンリング	玉ねぎ・小麦粉・油 マヨドレ・中華だし 天ぷら粉	ポップコーン		豆腐と揚げ の味噌汁	豆腐・うす揚げ・ねぎ だし粉・味噌	
		230kcal	287kcal	449kcal	662kcal	493kcal	678kcal	481kcal	668kcal	488kcal	613kcal
		18(金)☆		19(土)		23(水)☆		24(木)		25(金)☆	
昼	夏野菜カレー	精白米・豚ミンチ 玉ねぎ・人参・なす かぼちゃ・トマト カレールウ・油 豆乳・コンソメ	お弁当		ご飯	精白米	ご飯	精白米	ご飯	精白米	
	ひじきのサラダ	ひじき・シーチキン コーン・人参・キャベツ きゅうり・油・米酢 砂糖・醤油	牛乳 カップケーキ	ホットケーキミックス 干しぶどう・牛乳・卵 バター・砂糖	肉じゃが	豚肉・じゃがいも 人参・しらたき 玉ねぎ・砂糖・醤油 みりん・だし粉・油	鮭の マヨネーズ焼き	鮭・マヨドレ 食塩	ささ身の スティック	ささみ・食塩・コンソメ カレー粉・小麦粉・油	
15時	牛乳		ひじきあられ		きゅうりの 酢の物	きゅうり・わかめ 人参・じゃこ・米酢 砂糖・醤油・ごま	かみかみ サラダ	きゅうり・人参・ごぼう さきいか・マヨドレ 醤油・ごま油	カニカマの サラダ	カニカマ・キャベツ 人参・マヨドレ・醤油	
	ほうじ茶 パインゼリー	パイナップル・寒天 砂糖 ※小麦、ごま	大豆チップス (以上児) ブルー (未満児)		豆腐ときのこ の味噌汁	豆腐・えのき しめじ・だし粉 味噌	キャベツの 味噌汁	キャベツ・しめじ 竹輪・だし粉・味噌	りんごゼリー	りんご・砂糖・寒天 りんごジュース	
		557kcal	748kcal		485kcal	679kcal	444kcal	658kcal	551kcal	708kcal	

	26(土)	28(月)☆	29(火)	30(水)☆				
昼	肉味噌そば 中華麺・豚ミンチ 生姜・白ねぎ もやし・人参 テンゲン菜・味噌 中華だし・砂糖・酒 醤油・片栗粉・油	醤油ラーメン 切干大根 のサラダ 中華麺・豚肉・もやし ねぎ・人参・コーン キャベツ・中華だし 醤油・みりん・油 切干大根・きゅうり キャベツ・ごま油 米酢・砂糖・醤油	ご飯 魚のパン粉焼き ほうれん草の サラダ 磯風味ポテト わかめと ふの味噌汁 精白米 醤油・食塩・パン粉 カレー粉・油 ほうれん草・人参・卵 じゃこ・油・醤油・米酢 砂糖 じゃがいも・あおさ 食塩 わかめ・ふ・だし粉 味噌	ご飯 ふりかけ 豚肉の 味噌炒め にら入り かき玉汁 精白米 ※乳糖、さば、ごま 一部に小麦 豚肉・ピーマン 人参・もやし・生姜 油・味噌・砂糖・酒 片栗粉 卵・じゃがいも・にら 醤油・だし粉・片栗粉				
15時		ほうじ茶 五平餅 ポテトチップス ブルー(未満児)	牛乳 ぶどう ひじきスティック チーズ 精白米・片栗粉 食塩・味噌 砂糖 ごま・みりん	牛乳 カステラ はとむぎおこし ※乳、小麦				
	248kcal	310kcal	342kcal	453kcal	460kcal	640kcal	469kcal	671kcal

・日付横の☆は手作りおやつの日マークです。
 ・献立名の横の♪は新メニューのマークです。
 ・配り物のおやつ、及び煮豆の欄の※印は含まれるアレルギーです。
 ・一番下の数字は、左が3歳未満児、右が3歳以上児のエネルギーを表しています。

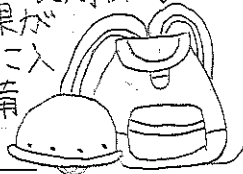
9月 給食だより

2020年度
あいのそのこども園

災害に備えよう〈主菜、副菜編〉

9月は防災月間です。いざという時のために食べ物や備蓄はしていますか？災害時の主菜は、子どもに不安を軽減するためにも、普段から食べ慣れているものを用意しておくといでしょう。常備で保存のきくものには、カレーや丼もののレトルト食品、ツナの缶詰などがあります。また、豆腐、納豆、チーズなど日々の献立に使うもので、停電直後に食べられるものを冷蔵庫に常備しておくとい便利

です。また、災害時は野菜が不足しがちなので、栄養のためにも備蓄の工夫が必要です。保存性が高いものに、トマトや豆類などの缶詰、切り干し大根やひじき、わかめなどの乾物があります。長期保存できる梅干しは、殺菌や疲労回復の効果があり便利。じゃがいもなど冷蔵庫に入れなくても保存できる野菜は、常備しておくとい便利



旬の食材 ぶどう

大粒・小粒、紫色の赤ぶどう系、緑色の白ぶどう系と様々な種類があり、8~9月にかけて多くのぶどうが旬を迎えます。もっとも多く作られているのが巨峰で、そのあとにデラウェア、ピオーネが続きます。栽培の歴史は古く、およそ5000年も前から行われています。その品種は1万もあるとされ、世界中の広い地域で最も多く生産されている果物です。

世界のぶどう生産量の約8割がワインの原料として消費されているのに対し、日本では栽培されたものの約9割が生食用です。赤ぶどうには、目の疲労回復に効果があるといわれているアントシアニンなどのポリフェノールが豊富に含まれています。

給食レシピ紹介

ラタトゥイユ

＋材料＋(子ども2人分)

- ・ズッキーニ...30g
- ・人参...15g
- ・玉ねぎ...60g
- ・かしわ...100g
- ・なす...24g
- ・カットトマト...120g
- ・パプリカ...45g
- ・ケチャップ...10g
- ・にんにく...1/2かけ
- ・塩、こしょう...少々
- ・オリーブ油...適量
- ・コンソメ...2g

＋作り方＋

- ①ズッキーニ、玉ねぎ、なす、パプリカ、人参を1cm角に切る。
- ②かしわは10大に切る。
- ③にんにくをみじん切りにする。(チューブでも良いです。)
- ④鍋にオリーブ油を熱し、にんにくとかしわを炒める。
- ⑤玉ねぎ、人参を加えて炒め、その後ズッキーニ、なす、パプリカを入れて炒める。
- ⑥カットトマト、ケチャップ、コンソメを加え、蓋をして弱火で煮込む。焦げないように注意する。
- ⑦塩、こしょうで味を整えれば出来上がり。

和の調理法を学ぼう あえる

「あえる」とは、下ごしらえした食材に調味料を混ぜたあえ衣をかきまぜる調理法です。家庭でも親しみのあるごまあえ、白あえをはじめ、わさびあえからしあえ、みぞれあえ、梅肉あえなど、和食の基本的なあえ衣だけでも20種ほどあります。調理するときは、水っぽくならないよう、食材の水気をしっかり取るのがポイントです。



○5日(土)、19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。

