

9月の給食だより

平成30年 9月 1日 めばえのいわ保育園

					1(土)
					ご飯・高野豆腐の卵とじ ビーマンのじゃこ炒め・さつま汁 ☆ 精白米 ☆ 凍り豆腐 鶏卵 にんじん 生しいたけ さやえんどう ☆ 青ピーマン しらす干し ☆ さつままいも にんじん 葉ねぎ たまねぎ
					牛乳(3時)・りんご・小魚・お菓子(3時) ☆ 普通牛乳 ☆ りんご
3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
ロールパン・クリームシチュー(南瓜) ツナコーンサラダ・バナナ ☆ ロールパン ☆ 若鶏もも くりかぼちゃ たまねぎ にんじん ☆ ブロッコリー 普通牛乳 ☆ ツナ 缶詰 コーン 缶詰粒 キャベツ きゅうり ☆ バナナ	ご飯・さばの味噌煮・切り干し大根のサラダ かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ さば ☆ 切干しだいこん ごま にんじん きゅうり ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ こまつな	ご飯・スペイン風オムレツ・ブロッコリー ミネストローネ ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 プロセスチーズ じゃがいも たまねぎ にんじん ☆ グリーンピース ☆ ブロッコリー ☆ にんじん たまねぎ キャベツ トマト ホール缶詰	ご飯・白身魚の天ぷら・ひじきの梅煮 みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ メルルーサ 鶏卵 薄力粉 ☆ 梅干し ひじき にんじん 油揚げ 大豆 ☆ こまつな たまねぎ にんじん	ご飯・春雨の中華炒め・煮玉子 中華レタススープ ☆ 精白米 ☆ 緑豆はるさめ ぶたひき肉 青ピーマン にんじん ☆ だいずやし ☆ 鶏卵 ☆ レタス たまねぎ 本揚げ豆 小松菜	ご飯・肉じゃが・小松菜のおひたし けんちん汁 ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ ぶたかたのロース ☆ じゃがいも グリーンピース ☆ こまつな にんじん 削り節 ☆ 若鶏もも にんじん ごぼう だいこん こねぎ 本揚げ豆腐
牛乳(3時)・じゃこおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 しらす干し あおりのむきごま	ごしあんクッキー・牛乳(3時) ☆ 鶏卵 無塩バター つぶしあん ☆ 普通牛乳	さつま芋のレーズンボール・牛乳(3時) ☆ さつま芋 レーズン ☆ 普通牛乳	ミルクわらび餅・牛乳(3時) ☆ 豆乳 きな粉 かりごま ☆ 普通牛乳	アップル餃子・牛乳(3時) ☆ ぎょうざの皮 りんご ☆ 普通牛乳	パナナ・チーズ・お菓子(3時)・牛乳(3時) ☆ パナナ ☆ プロセスチーズ
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
ご飯・厚揚げと小松菜の卵とじ・みそ汁(里芋) りんご ☆ 精白米 ☆ こまつな にんじん 鶏卵 生揚げ ☆ さといも たまねぎ にんじん こねぎ 生しいたけ ☆ りんご	ひじきごはん・筑前煮・かきたま汁 ☆ 精白米 ひじき にんじん グリーンピース ☆ 若鶏もも にんじん ごぼう たけのこ ☆ 生しいたけ 板こんにやく さやえんどう ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ ほうれんそう	ご飯・高野のから揚げ ひじき・ほうれん草のサラダ・じゃが芋のみそ汁 ☆ 精白米 ☆ 凍り豆腐 ☆ ひじき ほうれんそう にんじん ごま ☆ にんじん たまねぎ じゃがいも 葉ねぎ 油揚げ	大豆入り野菜カレー・リンゴサラダ 野菜のミルクスープ ☆ にんじん たまねぎ ぶたかた(赤肉) じゃがいも 大豆 ☆ グリーンピース 普通牛乳 ☆ りんご キャベツ にんじん ☆ たまねぎ こまつな にんじん ぶなしめじ 普通牛乳	ご飯・さんまの蒲焼・酢の物・みそ汁(里芋) ☆ 精白米 ☆ さんま 薄力粉 ☆ きゅうり 乾板わかめ にんじん かりごま ☆ さといも たまねぎ にんじん こねぎ 油揚げ	牛丼・大豆の五目煮 すまし汁(おつゆふ・わかめ) ☆ 牛かたのロース 赤たまねぎ ☆ 大豆 にんじん 生しいたけ 板こんにやく ☆ さやえんどう ☆ 水戻しわかめ 観世ふく くりかぼちゃ
オレンジ豆乳ゼリー・牛乳(3時) ☆ 豆乳 オレンジジュース 寒天 ☆ 普通牛乳	豆腐ドーナツ(ココア)・牛乳(3時) ☆ 木綿豆腐 ホットケーキ 茶 ☆ 普通牛乳	きのこトースト・牛乳(3時) ☆ えのきたけ ほんしめじ プロセスチーズ 食パン ☆ 普通牛乳	牛乳(3時)・ぶどう・お菓子(3時) ☆ 普通牛乳 ☆ ぶどう	フレーツヨーグルト ☆ プレーンヨーグルト パナナ りんご キウイフルーツ	ジャムサンド・牛乳(3時) ☆ 食パン いちごジャム ☆ 普通牛乳



まだまだ日中の日差しは厳しいものの、トンボの姿を見かけたり、たれかけた稲の穂に秋の気配を感じます。

食材も少しずつ秋のものへと変化していきますよ!

おいしい果物のブドウや梨、旬を迎えるサンマなど

給食でも味わいたいと思います。

「実りの秋」楽しみですね♪



『秋のお彼岸』

秋分の日をはさんで前後3日間

は「秋のお彼岸」です。あずきの粒をこの季節に咲く萩(はぎ)に見立て、「おはぎ」を作り食べます。一方、「春のお彼岸

には牡丹(ぼたん)に見立てた「ぼたもち」を食べる習慣があります。



17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
敬老の日	ご飯・鶏の葛煮・ひじきサラダ・豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ 鶏もも ☆ にんじん きゅうり ひじき キャベツ ゴ2 ☆ 豆乳 かぼちゃ にんじん たまねぎ こねぎ	鮭ごはん・ビーンズポテトサラダ・かきたま汁 ☆ さけ 精白米 ごま ワカメ ☆ 大豆 じゃがいも にんじん きゅうり ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ ほうれんそう	親子丼ぶり・里芋の土佐煮 すまし汁(エノキ・わかめ) ☆ 鶏卵 若鶏もも たまねぎ 切りみつば のり ☆ さといも 削り節 ☆ えのきたけ 水戻しわかめ たまねぎ にんじん	ご飯・すずきの照焼・五目きんぴら 味噌ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ すずぎ ☆ ごぼう だいこん にんじん しらたき ごま こねぎ ☆ こまつな にんじん たまねぎ ぶなしめじ 普通牛乳	焼きうどん・こふきいも・ニラ卵汁 ☆ ゆでうどん ぶたかた(赤肉) にんじん たまねぎ 青ピーマン だいずやし 削り節 焼きのり ☆ じゃがいも あおのり ☆ 鶏卵 たまねぎ にら
	ワカメとジャコのかりんとう・牛乳(3時) ☆ 乾板わかめ しらす干し 薄力粉 鶏卵 むぎごま ☆ 普通牛乳	栗・お菓子(3時)・牛乳(3時) ☆ なし ☆ サラダせんべい	蒸し芋・牛乳(3時) ☆ さつまいも ☆ 普通牛乳	おからバナナケーキ・牛乳(3時) ☆ おから 鶏卵 バナナ 薄力粉 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	じゃこおにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 しらす干し あおのり むぎごま ☆ 普通牛乳
	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
振替休日	ご飯・鮭のチャンチャン焼き・かきたま汁 バナナ ☆ 精白米 ☆ さけ キャベツ 生しいたけ にんじん たまねぎ ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ 生しいたけ ☆ バナナ 南瓜きなこ団子・牛乳(3時) ☆ くりかぼちゃ 木綿豆腐 上新粉 きな粉 いらごま ☆ 普通牛乳	ご飯・豚の塩麹焼き・ほうれん草の納豆和え きのこスープ ☆ 精白米 ☆ ぶたかた たまねぎ こねぎ ☆ 納豆 ほうれんそう にんじん ☆ ほんしめじ えのきたけ たまねぎ にんじん こねぎ	ご飯・ししゃものフライ・さつまいもサラダ わかめスープ ☆ 精白米 ☆ ししゃも 生干し 薄力粉 ☆ さつまいも キャベツ にんじん ☆ 水戻しわかめ たまねぎ にんじん ごま	ご飯・干草焼・ブロッコリーのおかか和え けんちん汁 ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ さやいんげん ☆ ブロッコリー 削り節 ☆ にんじん だいこん さといも ごぼう 木綿豆腐 こねぎ 生も板こんにゃく	ご飯・赤魚の蒸付け・大豆のツナマヨサラダ みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 赤魚 ☆ 大豆 にんじん まぐろ 水煮 焼き きゅうり ☆ こまつな たまねぎ にんじん
	マカロニきなこ・梨・牛乳(3時) ☆ マカロニ・スバゲティ きな粉 いらごま ☆ なし	マカロニきなこ・梨・牛乳(3時) ☆ マカロニ・スバゲティ きな粉 いらごま ☆ なし	マカロニきなこ・梨・牛乳(3時) ☆ マカロニ・スバゲティ きな粉 いらごま ☆ なし	☆ ひしき アッキー ・牛乳(3時) ☆ ひしき無塩バター 薄力粉 ゴ2 ☆ 普通牛乳	きな粉バナナヨーグルト ☆ きな粉 バナナ プレーンヨーグルト



『中秋の名月』

1年でいちばんきれいな十五夜(満月)を「中秋の名月」と言います。すすきや秋の七草をかざり、お月見だんごをお供えし、お月見をします。日本では、月の表面に見える影は...「うさぎが餅つきをしているところ」と言われていますね。中国では...「大きなはさみのカニ」ヨーロッパでは...「本を読んでいるおばあさん」など様々です。みんなはどんな形に見えるかな?

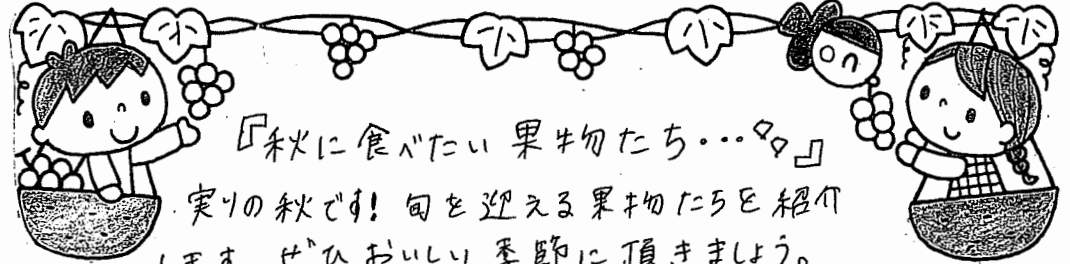


お豆腐入りお月見だんごレシピ

〈材料〉

- ① (もめん豆腐) 同量
- (だんご粉)
- ② (きな粉) 同量
- (すりごま)
- (さとう)

- 〈作り方〉
- ① ①を合わせてよくねる。
 - ② ①を丸めて沸騰した湯に入れ、浮いてから1~2分ゆでる。
 - ③ だんごに②をかけてできあがり。



梨

シャリシャリとした食感にみずみずしさ...とても美味しいですね。梨に含まれる「ソルビトール」は甘く清涼感があり、咳止めや解熱効果がありますよ。また、タンパク質を消化する酵素を含んでいるため、食後に食べるのもおすすめです。

ぶどう

様々な種類のぶどうが店頭に並んでいますね。食べ比べをするのも楽しそうですね!! 主成分である「ブドウ糖」は体内に入ってすぐにエネルギー源となり、疲労回復や栄養補給に役立ちます。そしてぶどうも、鉄分豊富で子どものおやつに良い食材の一つです。

