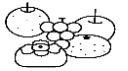




平成29年

# 9月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
15	金	スイカ	ハヤシライス トマトとズッキーニのサラダ	胚芽米/じゃが芋/油/砂糖	豚肩ロース/粉チーズ/絹ごし豆腐/豚ひき肉/牛乳/カルピス	玉ねぎ/人参/トマト/ズッキーニ/ほうれん草/しめじ/ぶどう/みかん缶	牛乳	569Kcal
		牛乳 せんべい	豆腐スープ ぶどう				カルピスゼリー	16.3g
16	土	牛乳 ビスケット	ホットドッグ ツナサラダ チキンミルクスープ オレンジ	バターロール/スパゲティ/油	ウインナー/シーチキン/鶏もも肉/ベーコン/牛乳/ロースハム/粉チーズ	キャベツ/人参/きゅうり/トマト/玉ねぎ/しめじ/オレンジ/ピーマン	牛乳	502Kcal
29	金	牛乳 クラッカー	ご飯 マスカット 鶏のゆかり揚げ いんげんのゴマ和え キャベツのみそ汁	胚芽米/小麦粉/油/胡麻/砂糖/食パン	鶏むね肉/絹ごし豆腐/みそ/牛乳/チーズ	人参/いんげん/キャベツ/玉ねぎ/いちごジャム	牛乳	540Kcal
19	火	牛乳 チーズ	ご飯 ネクターン ヘルシーミートローフ オクラの酢みそ和え えのきのすまし汁	胚芽米/パン粉/油/砂糖/くずきり	豚ひき肉/しほり豆腐/牛乳/たまご/みそ/ベーコン	玉ねぎ/なす/きゅうり/オクラ/人参/えのき/小松菜/ネクターン/みかん缶/もも缶	牛乳	576Kcal
6	水	牛乳 ウエハース	冷やし中華 冬瓜のそぼろ煮 ブルーベリー	生中華/油/砂糖/ゴマ油/片栗粉	焼き豚/たまご/鶏ひき肉/牛乳	きゅうり/トマト/冬瓜/人参/いんげん/ブルーベリー/かぼちゃ	牛乳	519Kcal
21	木	牛乳 せんべい	ご飯 煮魚 切り干し大根 豆腐のみそ汁 梨	胚芽米/砂糖/ホットケーキミックス/黒砂糖/油	目鯛/さつま揚げ/油揚げ/絹ごし豆腐/わかめ/みそ/牛乳/たまご	人参/切り干し大根/いんげん/オクラ/梨	牛乳	545Kcal
22	金	牛乳 スティック 胡瓜	パン 豚カツ ポテトサラダ オニオンスープ ぶどう	パンズパン/小麦粉/パン粉/油/じゃが芋/マヨネーズ/餃子の皮	豚ロース/たまご/ウインナー/牛乳/ベーコン/チーズ	きゅうり/人参/コーン缶/トマト/玉ねぎ/ぶどう/ピーマン	牛乳	546Kcal
30	土	牛乳 ビスケット	わかめうどん 野菜の煮物 オレンジ	ゆでうどん/小麦粉/油/じゃが芋/バターロール/砂糖	かまぼこ/わかめ/生揚げ/鶏もも肉/牛乳/生クリーム	人参/いんげん/オレンジ/ブルーベリー	牛乳	559kcal
25	月	牛乳 ゆで人参	ご飯 マスカット 魚のハーベキューソース キャベツのソテー 玉ねぎのみそ汁	胚芽米/小麦粉/油/砂糖/さつま芋	かじき/油揚げ/みそ/牛乳	玉ねぎ/りんご/キャベツ/ピーマン/ズッキーニ	牛乳	511Kcal
26	火	牛乳 ビスケット	パン なすのミートグラタン 冬瓜スープ オレンジ	バターロール/油/バター/ビーフン	豚ひき肉/チーズ/豚バラ/牛乳/ウインナー	なす/玉ねぎ/マッシュルーム/トマトジュース/ブロッコリー/ミニトマト/冬瓜/チンゲン菜/ねぎ/まいたけ/人参/オレンジ/キャベツ/ニラ	牛乳	527Kcal
27	水	牛乳 せんべい	かきあげうどん オクラとトマトの梅和え 梨	ゆでうどん/さつまいも/小麦粉/油/食パン/マヨネーズ	エビ/鶏むね肉/わかめ/ジョア/ちりめんじゃこ/粉チーズ	玉ねぎ/人参/みつば/トマト/オクラ/梨	ジョア	501Kcal
28	木	牛乳 ウエハース	ご飯 八宝菜 わかめの酢の物 なすのみそ汁 柿	胚芽米/ゴマ油/片栗粉/砂糖/ホットケーキミックス/油	豚肩ロース/エビ/なると/わかめ/しらす干し/油揚げ/みそ/牛乳/たまご	キャベツ/人参/チンゲン菜/玉ねぎ/しいたけ/きゅうり/なす/ねぎ/柿	牛乳	558Kcal
20	水	豆乳	わかめご飯 みかん 鶏の唐揚げ パプリカソテー かまぼこのすまし汁	胚芽米/小麦粉/片栗粉/油/ゴマ油/砂糖	わかめ/鶏もも肉/ちりめんじゃこ/みそ/かまぼこ/わかめ/牛乳/豆乳/きなこ/生クリーム	赤ピーマン/黄ピーマン/キャベツ/みつば/みかん/かぼちゃ	牛乳	616Kcal

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。 月平均栄養価 エネルギー 541Kcal たんぱく質 20.4g

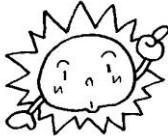
9月は「めざまし スイッチ 朝ごはん」月間です。朝ごはんを食べること、野菜の摂取量を増やすことを目標とした取り組みです。一日の野菜摂取目標量は大人350g、子ども250gです。一日五皿は野菜料理を食べましょう。朝食をバランスよく食べると一日の野菜摂取目標量に近づけます。



朝ごはんは1日の始まり。  
しっかり食べて脳・腸・体に  
“おはよう！” スイッチ

今まで朝ごはんを食べなかった人へ

## 朝食が食べたくなるポイント



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

## 朝食の大切さを考えよう

朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動きだします。



### 成長に大切な栄養を取ろう

#### 鉄分

鉄分は、血液中の赤血球を作るために必要な栄養素です。赤血球の成分であるヘモグロビンは、酸素を肺から体のすみずみまで運ぶ働きをしていて、不足すると貧血になります。レバー、肉の赤身、魚・貝など、動物性食品に含まれる鉄分（ヘム鉄）は体に吸収されやすいという利点があるので意識して献立に取り入れるといいでしょう。



#### 鉄分を多く含む食品



豚・牛・鶏のレバー



大豆

ほうれん草

#### 9月の調理保育予定

8日（金）あひる組

22日（金）はと組

ぎょうざの皮でピザ作りを行います。三角巾・エプロンのご用意をお願いします。



かぼちゃくずもちの作り方（※カッコは幼児一人分）

（材料）

- かぼちゃ 約1/8個（40g）
- 牛乳 300cc（1/4カップ）
- 片栗粉 50g（大さじ1）
- 砂糖 30g（小さじ2）
- きな粉 適宜

☆つぶしたかぼちゃを裏ごしすると、口あたりがなめらかになります。

☆かぼちゃの甘さによって砂糖の量は加減しましょう。

☆火にかける前に牛乳、片栗粉、砂糖をよく混ぜておきましょう。

- ① かぼちゃは洗って皮と種を取って3cm角くらいに切り、蒸し器でやわらかく蒸す。
- ② 熱いうちに皮をはずし、ていねいにつぶす。
- ③ 鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れて混ぜ、弱火にかける。木べらを絶えず鍋底につけるようにかき混ぜながら火を通す。
- ④ とろみがついてきたら②を加えて混ぜ、固まってきたら弱火にし、2～3分練って火を止める。
- ⑤ 水でぬらしたバットに流して冷ます。
- ⑥ 冷めたらバットから取り出し、水でぬらした包丁で食べやすい大きさに切り、きな粉をふりかける。