

# 平成29年 9月 献立表

## 香住ヶ丘保育園

日	曜	昼食	10時のおやつ	3時のおやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる
15	金	パン コンソメスープ 魚のとうふクリーム焼き レタス ラタトゥユ	牛乳 せんべい	スキムミルク いもといりこの 甘露煮	牛乳 木綿豆腐 鳥がらだし 鮭(切り身) 絹ごし豆腐 米みそ コンソメ 脱脂粉乳 煮干し	せんべい 植物油 片栗粉 さつまいも 揚げ油 砂糖(三温糖)	たまねぎ にんじん パセリ コーン、ホール(缶) しめじ レタス なす トマト ビーマン にんにく
2	土	血うどん 飲むヨーグルト	牛乳 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 豚肉 いか かまぼこ コンソメ トリンクヨーグルト	中華麺 揚げ油 植物油 砂糖(三温糖) 片栗粉 ビスケット	オレンジ キャベツ たまねぎ にんじん 乾しいたけ 青ねぎ
4 29	月 金	麦ごはん 卵スープ 麻婆なす コーンのサラダ	牛乳 チーズ	スキムミルク ふわふわ かぼちゃケーキ	牛乳 プロセチス 鶏卵 鳥がらだし 豚ひき肉 赤色辛みそ 脱脂粉乳 豆乳	精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) 中華スープの素 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス マーガリン	たまねぎ パセリ なす にんじん 根深ねぎ にんにくしょうが コーン、ホール(缶) キャベツ きゅうり かぼちゃ
5 19	火	麦ごはん つみ入れ汁 油揚げときゅうりの和え物	牛乳 ぶどう	スキムミルク 卵黄入りかるかん	牛乳 白身魚(すり身) 鶏卵 煮干しだし 脱脂粉乳 米みそ 麦みそ 油揚げ かつおだし	精白米 麦 片栗粉 じゃがいも すりごま 砂糖(三温糖) やまいも 上新粉	ぶどう しょうが とうがん たまねぎ にんじん もやし 青ねぎ きゅうり
6 20	水	麦ごはん 豚肉のカレーマリネ トマトスープ	牛乳 バナナ	スキムミルク 豆乳ババロア いちごソースかけ	牛乳 豚肉 鶏肉 鳥がらだし 脱脂粉乳 寒天 絹ごし豆腐 豆乳	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 植物油 砂糖(三温糖) いちごジャム	バナナ キャベツ にんじん きゅうり コーン、ホール(缶) トマト たまねぎ かぼちゃ セロリ パセリ
7	木	麦ごはん 筑前煮 春雨のみそ汁	牛乳 キウイ	豆乳 オートミールマフィン	牛乳 鶏肉 厚揚げ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 豆乳 鶏卵	精白米 麦 じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) はるさめ オートミール 小麦粉 マーガリン	キウイフルーツ こんにやく にんじん だいこん ごぼう さやいんげん 乾しいたけ しいたけだし えのきたけ キャベツ 青ねぎ りんご 干しぶどう
8 22	金	パン ビーフシチュー りんごとキャベツのフレンチサラダ	牛乳 黄桃缶	アイスクリーム ウエハース	牛乳 牛肉 鳥がらだし 脱脂粉乳 アイスクリーム	パン じゃがいも マーガリン ドミグラスソース ビーフシチューの素 植物油 砂糖(三温糖) ウエハース	もも(缶) たまねぎ にんじん グリーンピース トマトケチャップ トマトピューレ キャベツ りんご きゅうり 干しぶどう パセリ
9 30	土	きのこスパゲティ なし	牛乳 せんべい	牛乳 丸ボーロ	牛乳 まぐる油漬(缶) いか コンソメ	せんべい スパゲティ 植物油 丸ボーロ	たまねぎ にんじん トマト、ホール、カット(缶) しめじ 生しいたけ パセリ なし
11 25	月	麦ごはん 魚のチーズピカタ おくらソテー 切干大根のカレースープ煮	牛乳 キウイ	スキムミルク りんごゼリー	牛乳 白身魚 鶏卵 粉チーズ 豚肉 鳥がらだし 脱脂粉乳 寒天	精白米 麦 小麦粉 植物油 カレー粉 砂糖(三温糖)	キウイフルーツ オクラ 切干だいこん たまねぎ にんじん キャベツ りんご グリーンピース トマトケチャップ りんごジュース
12 26	火	麦ごはん 清汁 稲穂揚げトマト 角天とキャベツの炒め物	牛乳 バナナ	スキムミルク チーズトースト	牛乳 塩わかめ かつお・昆布だし 鶏ひき肉 鶏卵 木綿豆腐 脱脂粉乳 角天 スライスチーズ	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 ごま油 中華スープの素 食パン	バナナ えのきたけ にんじん なら トマト キャベツ ビーマン 黄ピーマン
13 27	水	麦ごはん コンソメ ナムル 鶏肉のさっぱり煮 にんじんのグラッセ	牛乳 パイン缶	豆乳 豆腐レモンケーキ	牛乳 鳥がらだし 鶏肉 ひじき 豆乳 脱脂粉乳 生クリーム(植物性) 木綿豆腐	精白米 麦 砂糖(三温糖) バター じゃがいも すりごま ごま油 バター はちみつ ホットケーキミックス	パンアップル(缶) コーン、クリーム(缶) たまねぎ パセリ しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう レモン果汁
14 28	木	きのこごはん ぎせい豆腐 サラダ菜 小松菜の清汁	牛乳 ぶどう	カルピスミルク 米粉蒸しパン	牛乳 鶏肉 のり 鶏ひき肉 鶏卵 木綿豆腐 かつお・昆布だし 脱脂粉乳 乳酸菌飲料	精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) 白玉ふ 甘納豆(あずき) 米粉	ぶどう 生しいたけ しめじ たまねぎ にんじん 乾しいたけ グリーンピース サラダ菜 こまつな えのきたけ
21	木	ほたてしめじごはん 清汁 鮭フライ 野菜の炊き合わせ マゼアンサラダ りんご サラダ菜 ミントマト	牛乳 せんべい	りんごジュース きな粉の カップケーキ	牛乳 ほたて 鮭 鶏卵 ロースハム チーズ きな粉 塩わかめ	せんべい 精白米 植物油 マヨネーズ マカロニ さといも 砂糖(三温糖) パン粉 花麩 小麦粉 バター ホットケーキミックス	しめじ にんじん きぬさや れんこん 乾しいたけ きゅうり コーン、ホール(缶) わかめ みつば ミントマト サラダ菜 りんご りんごジュース

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。これからは、『秋』本番が始まります。芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋と色々な秋を満喫しましょう。お散歩途中のお店やスーパーマーケットの店先で秋を見つけるのも楽しいですね♪



### ～絵本を通じて食育を～

読書の秋、子供達に絵本と食べ物との出会いを体験させてみては、いかがでしょうか。絵本に出てくる食べ物イメージはワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。『食』は生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く『食』が刻まれていくことで、絵本を通じて食べる楽しさや作る面白さ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど『食の世界』を広げていってあげたいものです。



### 野菜嫌いは加工食品が一因かも！！

甘味・塩味・うま味は人間が本能的に好む味です。加工食品には、この甘味・塩味・うま味を調和させ強調させた味になっています。また、甘味・塩味・うま味を乳幼児の適量より濃くしてあります。早くから加工食品などの濃い味に親しむと、苦みや酸味をもつ野菜などを、おいしく食べられるようになる嗜好の発達を、阻害しかねません。

### お家でもできる野菜が大好きになる工夫

- 生野菜より煮たり茹でたり
- だしをきかせて、味付けは薄味で
- 一番おいしい旬を食べましょう
- 味付けを変えましょう  
(ごま・カレー・マヨネーズ・ケッチャップを少量)
- 家族と一緒に食べましょう
- 星形やハート型など、いつもと形を変えて楽しく



### 8月のおやつ『もちもちきな粉』レシピ紹介

材料(4cm大24個分)

- ・ホットケーキミックス 60g
- ・砂糖 大さじ3
- ・白玉粉 50g
- ・卵 1/2個
- ・牛乳 大さじ4
- ・きな粉 大さじ2



#### 作り方

- ①ボウルに白玉粉と砂糖大さじ1を入れ、牛乳を少しずつ加えてよく練り、粒のない状態にする。
- ②①に溶き卵を加えて木べらで混ぜる。ホットケーキミックスも加えて混ぜ合わせる。生地が一つにまとまったら12等分にして丸める。
- ③170℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。
- ④ボウルにきな粉と砂糖大さじ2を入れてよく混ぜ、③を入れて転がしながら全体にまぶす。



誕生会・・・21日  
食育・・・22日

