令和元年9月 給食献立表

香住ケ丘保育園

日	曜	昼　食	朝のおやつ	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
2 30	月	麦ごはん 千草焼き レタス 納豆汁	牛乳 チーズ	豆乳 トマト羹 クラッカー	牛乳 ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ 豚ひき肉 鶏卵 納豆 油揚げ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 豆乳 寒天	精白米 麦 砂糖(三温糖) 植物油 じゃがいも ｸﾗｯｶｰ	にんじん たけのこ 乾しいたけ みつば ﾚﾀｽ たまねぎ 青ねぎ ﾄﾏﾄ ﾚﾓﾝ
3 17	火	パン 豚肉のカレーマリネ トマトスープ	牛乳 せんべい	カルピスミルク なし ビスケット	牛乳 豚肉 鶏肉 鳥がらだし 脱脂粉乳 乳酸菌飲料	せんべい ﾊﾟﾝ 片栗粉 揚げ油 植物油 砂糖(三温糖) ﾋﾞｽｹｯﾄ	ｷｬﾍﾞﾂ にんじん きゅうり ｺｰﾝ, ﾎｰﾙ(缶) ﾄﾏﾄ ﾄﾏﾄ, ﾎｰﾙ, ｶｯﾄ(缶) たまねぎ かぼちゃ ｾﾛﾘｰ ﾊﾟｾﾘ なし
4 18	水	麦ごはん 魚の磯辺揚げ おくらのソテー けんちん汁	牛乳 キウイ	スキムミルク いもといりこの甘露煮	牛乳 魚 鶏肉 木綿豆腐 煮干しだし 麦みそ 脱脂粉乳 煮干し	精白米 麦 砂糖(三温糖) 植物油 白玉ふ じゃがいも さつまいも 揚げ油	ｷｳｲﾌﾙｰﾂ しょうが ｵｸﾗ にんじん こんにゃく ごぼう 青ねぎ
5	木	麦ごはん わかめスープ 鶏肉のさっぱり煮 ナムル	牛乳 ぶどう	スキムミルク 米粉の豆乳蒸しパン	牛乳 塩わかめ 鳥がらだし 鶏肉 ひじき 脱脂粉乳 豆乳	精白米 麦 砂糖(三温糖) じゃがいも すりごま ごま油 米粉 黒砂糖 植物油	ぶどう たまねぎ しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり
6 20	金	きのこごはん 白身魚と野菜のスープ 切干大根と油揚げの卵とじ	牛乳 バナナ	スキムミルク チーズトースト	牛乳 鶏肉 白身魚(すり身) 木綿豆腐 鳥がらだし 鶏卵 油揚げ 煮干しだし 脱脂粉乳 ｽﾗｲｽﾁｰｽﾞ	精白米 麦 片栗粉 砂糖(三温糖) ﾊﾟﾝ	ﾊﾞﾅﾅ 生しいたけ しめじ しょうが とうがん ﾄﾏﾄ なす ﾊﾟｾﾘ 切干だいこん にら にんじん
7 21	土	焼きそば 飲むヨーグルト	牛乳 オレンジ	牛乳 クッキー	牛乳 豚肉 いか かまぼこ ﾄﾞﾘﾝｸﾖｰｸﾞﾙﾄ	中華麺 揚げ油 植物油 中華ｽｰﾌﾟの素 砂糖(三温糖) 片栗粉 ｸｯｷｰ	ｵﾚﾝｼﾞ ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ にんじん 乾しいたけ 青ねぎ
9	月	麦ごはん 清汁 筑前煮 角天とキャベツの炒め物	牛乳 パイン缶	スキムミルク ココアマーブルケーキ	牛乳 塩わかめ 煮干しだし 鶏肉 厚揚げ 角天 脱脂粉乳 鶏卵	精白米 麦 じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) ごま油 中華ｽｰﾌﾟの素 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ	ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ(缶) えのきたけ ごぼう こんにゃく にんじん だいこん さやいんげん 乾しいたけ ｷｬﾍﾞﾂ しいたけだし ﾋﾟｰﾏﾝ 黄ﾋﾟｰﾏﾝ
10 24	火	パン 大豆のシチュー コーンとキャベツのサラダ	牛乳 せんべい	スキムミルク りんごゼリー 丸ボーロ	牛乳 ｳｲﾝﾅｰｿｰｾｰｼﾞ だいず 鳥がらだし 脱脂粉乳 寒天	せんべい ﾊﾟﾝ じゃがいも 植物油 ﾄﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ ﾋﾞｰﾌｼﾁｭｰの素 砂糖(三温糖) 丸ボーロ	たまねぎ にんじん ｾﾛﾘｰ こまつな ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ｺｰﾝ, ﾎｰﾙ(缶) ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり りんご りんごｼﾞｭｰｽ
11 25	水	麦ごはん 稲穂揚げ トマト 春雨のみそ汁	牛乳 バナナ	アイスクリーム ウエハース	牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 木綿豆腐 脱脂粉乳 煮干しだし 米みそ 麦みそ アイスクリーム	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 はるさめ じゃがいも ｳｴﾊｰｽ	ﾊﾞﾅﾅ にんじん にら ﾄﾏﾄ ｷｬﾍﾞﾂ 青ねぎ
12 26	木	麦ごはん 卵スープ 麻婆なす ごま酢和え	牛乳 なし	スキムミルク おからマフィン	牛乳 鶏卵 鳥がらだし 豚ひき肉 赤色辛みそ しらす干し 脱脂粉乳 おから	精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) 片栗粉 中華ｽｰﾌﾟの素 ごま油 すりごま 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ	なし たまねぎ ﾊﾟｾﾘ なす にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ にんにく しょうが ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり
13 27	金	麦ごはん 白身魚のｹﾁｬﾏﾖｿｰｽ焼き にんじんのグラッセ ベーコンスープ	牛乳 黄桃缶	豆乳 さつまいもドーナツ	牛乳 白身魚 粉ﾁｰｽﾞ ﾍﾞｰｺﾝ 鳥がらだし 豆乳	精白米 麦 ﾏﾖﾈｰｽﾞ 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ じゃがいも さつまいも 上新粉 砂糖(三温糖) 揚げ油	黄桃(缶) たまねぎ ﾋﾟｰﾏﾝ ｺｰﾝ, ﾎｰﾙ(缶) ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ にんじん ｵｸﾗ
14 28	土	きのこスパゲティ なし	牛乳 ウエハース	牛乳 バームクーヘン	牛乳 まぐろ油漬(缶) ｳｲﾝﾅｰｿｰｾｰｼﾞ ｺﾝｿﾒ	ｳｴﾊｰｽ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 植物油 ﾊﾞｰﾑｸｰﾍﾝ	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 ﾊﾟｾﾘ なし
19	木	牛肉ときのこの混ぜごはん 魚の中華風衣揚げ　清汁 糸こんにゃくのきんぴら マカロニサラダ　なし	牛乳 せんべい	りんごジュース 焼きドーナツ	牛乳 牛肉 鶏肉(ささ身) 魚 塩わかめ 鶏卵 かつお 昆布だし	せんべい 精白米 マカロニ 小麦粉 片栗粉 植物油 三温糖 焼きドーナツ	にんじん しめじ しいたけ いんげん えのきたけ ﾋﾟｰﾏﾝ きゅうり なし レモン(汁使用)

地産地消

『地産地消』という言葉を知っていますか？「地産地消」とは、地域でとれた農林水産物を地域で消費しようという取り組みのことです。近年、消費者の農産物に対する安全・安心志向の高まりや生産者の販売の多様化の取り組みが進む中で、消費者と生産者を結びつける「地産地消」への期待が高まってきています。地産地消により、食材の旬や産地について理解を深めることや、郷土料理・行事食など地域の食文化を見直すきっかけにもなります。

福岡県は、生産量や漁獲量などで全国上位にランキングするほど食材が豊かな地域です。福岡県の食べ物を知り、積極的に利用することは、農林水産業の活性化や食料自給率の向上につながります。

旬の食材を毎日の食事に取り入れましょう

旬の食材は味がよく、栄養価が高く、安価で経済的です。
保育園では、地域でとれた旬の食材をできるだけ取り入れて給食を作っています。家庭でも、旬の食材を毎日の食事に積極的に取り入れてみませんか？

お月見をたのしむ

９月１３日は十五夜ですね。１年の中で月がいちばん美しく見える日です。お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になったことから、月への感謝と豊作を祈願したものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。団子や里芋など月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気を払う力があるとされているススキや秋の七草をお供えします。ご家庭でも食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

おやつのレシピ紹介

旬のさつまいもをつかって・・・

『 さつまいもドーナツ 』

〈材料（約20個分）〉

さつまいも　350g
上新粉　150g
ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ　5g
豆乳　100ml
砂糖　40g
揚げ油　適量

〈下準備〉

★さつまいも･･･大きめに切り、水にさらし、茹でてつぶす。（蒸してもOK♪）
★上新粉とﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰは合わせてふるう。

〈作り方〉

①さつまいも、砂糖、豆乳を合わせて混ぜる。

②①の中に、上新粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰを少しずつ混ぜていく。

③生地を丸め、170℃の油で揚げる。

④キツネ色になり火が通ったらできあがり♫

9月の予定

４日･･･梅組 そうめん流し
９日･･･食育
１９日･･誕生会