*豚除去メニュー

9月 給 食 だ よ り

きぼう保育園

曜日	日	献　立　名	材　料　名 血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 g
月	1・29	お麩ラスク 牛乳	牛乳	お麩・油	あおのり	179	7.5	11.0	0.2
火	2・16・30	ヨーグルトチーズケーキ 麦茶	ヨーグルト・クリームチーズ	バター・砂糖		185	4.4	13.3	0.3
水	3・17	かぼちゃ団子風 牛乳	牛乳	かぼちゃ・片栗粉・油・砂糖		177	5.9	7.8	0.2
木	4・18	おにぎり 牛乳	鶏挽肉（除去）・牛乳	米・砂糖		213	6.9	6.0	0.3
金	5・19	大学トースト 牛乳	牛乳	食パン・バター・砂糖・ごま		232	7.9	8.5	0.7
土	6・20	菓子・オレンジ 牛乳	牛乳	菓子	オレンジ	169	6.2	5.9	0.3
月	8・22	チヂミ（だし代替） 牛乳	牛乳	小麦粉	人参・玉ねぎ・ほうれん草	191	7.7	6.2	0.5
火	9	カルピスポンチ 麦茶			桃・パイン・みかん	56	0.6	0.1	0.0
水	10・24	セサミスティック 牛乳	粉チーズ・牛乳	小麦粉・ごま・砂糖・オリーブ油		194	8.1	9.0	0.4
木	11	黒蜜きな粉マカロニ 牛乳	きな粉・牛乳	マカロニ・黒砂糖・砂糖		208	8.9	6.7	0.2
金	12・26	一口ピザトースト 牛乳	ベーコン（除去）・チーズ・牛乳	食パン（代替）	玉ねぎ・人参・ほうれん草	200	8.6	7.8	0.7
土	13・27	菓子・ルビー 牛乳	牛乳	菓子	ルビー	122	3.7	2.7	0.2
とくべつメニュー	25	ココアプリン 牛乳	ホイップクリーム・牛乳	砂糖		157	5.7	8.6	0.2

＊食材購入等の事情により、献立を一部変更する場合があります。宜しくお願い致します。
＊献立表横のエネルギー・蛋白質・脂質・食塩は幼児の摂取量になります。
＊献立名の赤字はアレルギー除去食および代替食です。

＊乳児は１０時に牛乳と菓子を食べます。

今月のレシピ：お麩ラスク

★材料（幼児１人分）
・麩…4ｇ　・油…5ｇ
・青のり…適量　・塩…少々

★作り方
①.麩に油を絡ませてクッキングシートを敷いた天板に乗せる。
②.160℃のオーブンで15分ほど焼く。
（オーブンが無ければフライパンで焼いてもOK）
③.　ボールに②の麩と青のり、塩を入れて和える。

～北海道の郷土料理～

３・17日の献立は北海道の郷土料理を取り入れました。お昼ご飯には「ちゃんちゃん焼き」を、おやつには「かぼちゃ団子」を提供いたします。

鮭のちゃんちゃん焼きは、鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けをした料理です。

北海道の郷土料理には他にも「石狩鍋」や「ジンギスカン」、「三平汁」などがあります。

北海道では広大な土地や気候を活かして様々な野菜が育てられています。なんと、じゃがいもの生産量は全国の役8割を占めています。

	園における基準量		デデくん
	乳児	幼児	幼児
エネルギー	525kcal	585kcal	176kcal
蛋白質	18.0ｇ	21.0ｇ	6.3ｇ
脂質	16.0ｇ	18.0ｇ	7.2ｇ
食塩	2.0ｇ	2.0ｇ	0.3ｇ

9月1日は　『 防災の日 』
～備蓄食品～

災害発生からライフラインの復旧、災害支援物資の到着までの期間を考え、最低でも人数×3日分の食品の家庭備蓄が望ましいとされています。
アルファ米やレトルト食品に加え、長期保存ができるツナ缶やサバ缶などのタンパク質が豊富なもの、クッキーやチョコレートなどの甘い物も用意しておくと良いでしょう。
また、乾物も長期保存ができる上に栄養が豊富で、水やお湯に浸すだけで使えるので災害時でも調理しやすい便利な備蓄食品です。
１日の保育園での献立も防災の日メニューとなっていて、コーン缶や切干大根、ツナ缶やトマトジュースなど備蓄食品にもなる食材を使用します。

世界の料理：　韓国

８・22日に提供する「タッカンジョン」は韓国料理の一つで、鶏を表す「タッ」とお菓子を表す「カンジョン」を組み合わせた名前で「鶏肉のお菓子」という意味があります。
「カンジョン」はお菓子の中でも「小さな塊のお菓子」を意味するため、タッカンジョンも一口サイズで作られています。

韓国ではトッポギと肩を並べるほど定番の屋台グルメです。