



9月給食だより



きぼう保育園

曜日	日	献立名	果物	おやつ	材料名			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 g
					血や肉をつくるもの	力や体になるもの	体の調子をよくするもの				
月	1・29	コーンリゾット風・チキングリル 切干大根とツナの和え物 大豆入りトマトスープ	オレンジ	お豆腐 牛乳	粉チーズ・鶏肉・ツナ・大豆・牛乳	米・コーン・油・砂糖・お豆腐	玉ねぎ・赤パプリカ・切干大根・人参・人参・キャベツ・あおのり・オレンジ	571	21.4	21.5	1.2
火	2・16・30	ほうれん草ロール 豆腐ハンバーグ・ソテー スープ	バナナ	ヨーグルト チーズ 麦茶	豆腐・鶏挽肉・卵・ヨーグルト・クリームチーズ	ほうれん草ロール・片栗粉・コーン・油・砂糖・バター	人参・玉ねぎ・ひじき・アスパラ・もやし・きくらげ・バナナ	568	20.7	26.4	2.6
水	3・17	ご飯・鮭のちゃんちゃん焼き ポテトサラダ なすのすまし汁	ルビー	かぼちゃ 団子 牛乳	鮭・ハム・牛乳	米・コーン・じゃがいも・お豆腐・かぼちゃ・片栗粉・油・砂糖・片栗粉	キャベツ・しめじ・きゅうり・なす・大根・ルビー	531	21.1	16.0	2.0
木	4・18	しょうゆラーメン 野菜の酢漬 ヨーグルト	パイナップル	そぼろ おにぎり 牛乳	魚肉ソーセージ・ヨーグルト・鶏挽肉・牛乳	ラーメン・米・油・砂糖	もやし・ほうれん草・人参・きゅうり・大根・赤パプリカ・パイナップル	518	22.2	13.1	2.2
金	5・19	ご飯・豚の甘辛煮 マヨサラダ みそ汁	キウイ	大学 トースト 牛乳	豚肉・牛乳	米・さつまいも・コーン・マヨネーズ・バター・ごま・油・砂糖	玉ねぎ・人参・大根・しいたけ・小松菜・もやし・キウイ	627	21.6	20.1	2.4
土	6・20	ソース焼きそば ほうれん草のおかか和え 大根のすまし汁	バナナ	菓子 オレンジ 牛乳	豚肉・かまぼこ・牛乳	焼きそば麺・油・砂糖	人参・玉ねぎ・キャベツ・ほうれん草・大根・なす・バナナ・オレンジ	545	22.1	19.2	2.6
月	8・22	ご飯・タッカンジョン チョレギサラダ わかめスープ	梨	チヂミ 牛乳	鶏肉・牛乳	米・ごま・片栗粉・ごま油・砂糖・小麦粉	キャベツ・きゅうり・トマト・のり・わかめ・長ねぎ・人参・玉ねぎ・ほうれん草・梨	528	20.9	15.2	2.7
火	9	きつねあんがけうどん 白菜の塩昆布和え 豚汁	りんご	カルピス ボンチ 麦茶	油揚げ・豚肉・粉チーズ・牛乳	うどん・片栗粉・油・砂糖	人参・小松菜・えのき・白菜・きゅうり・塩昆布・ごぼう・なす・りんご・桃・パイナップル・みかん	461	16.5	16.7	4.0
水	10・24	ご飯・タラのゆかり揚げ 煮浸し すまし汁	柿	ゆめ フィッシュ 牛乳	タラ・油揚げ・粉チーズ・牛乳	米・小麦粉・ごま・オリーブ油・油・砂糖	ゆかり・ほうれん草・人参・大根・わかめ・青ねぎ・柿	513	21.2	15.6	1.8
木	11	フチフチレーン・玉子焼き きのこバター炒め いんげんのスープ	バナナ	黒蜜きな粉 マカロニ 牛乳	卵・チーズ・きな粉・牛乳	フチフチレーン・コーン・バター・油・砂糖・マカロニ・黒砂糖	人参・グリーンピース・まいだけ・しめじ・もやし・いんげん・バナナ	558	2.4	19.6	2.3
金	12・26	ご飯・肉野菜炒め 和風サラダ 豆腐の味噌汁	ルビー	ローピザ 牛乳	豚肉・豆腐・ベーコン・チーズ・牛乳	米・餃子の皮・コーン・油・砂糖	キャベツ・ピーマン・人参・白菜・きゅうり・ごま・玉ねぎ・あおさ・ルビー	577	23.1	23.0	2.5
土	13・27	カレーピラフ ツナサラダ じゃがいものスープ	りんご	菓子 ルビー 牛乳	豚挽肉・ツナ・牛乳	米・コーン・じゃがいも・油・砂糖	玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・えのき・りんご・ルビー	565	18.7	20.5	1.6
とくべつ メニュー	25	型抜きサンド 玉子焼き・きのこバター炒め いんげんのスープ	バナナ	ココア プリン 牛乳	卵・チーズ・ホイップクリーム・牛乳	食パン・コーン・バター・油・砂糖・マカロニ・黒砂糖	人参・グリーンピース・まいだけ・しめじ・もやし・いんげん・バナナ	593	25.6	24.7	2.9

*食料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。宜しくお願ひ致します。
*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。

*乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。

今月のレシピ：お豆腐ラスク

- ★材料（幼児1人分）
・豆腐…4g ・油…5g
・青のり…適量 ・塩…少々
- ★作り方
①. 豆腐を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の豆腐と青のり、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			今月の栄養所要量	
	乳児	幼児		乳児	幼児
エネルギー	525kcal	585kcal	エネルギー	535kcal	550kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	蛋白質	21.0g	21.5g
脂質	16.0g	18.0g	脂質	18.9g	19.4g
食塩	2.0g	2.0g	食塩	2.1g	2.4g

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うれしいでしょう。
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す。「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と定番の屋台グルメです。