

令和3年9月予定献立表

安謝こども園

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	あわご飯 おからハンバーグ レバニラ炒め 中華スープ フルーツ ミルク	麦茶 バナナケーキ	米 あわ じゃが芋 サラダ油 小麦粉 塩 三温糖 ごま油	レバー おから 豚肉 卵 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー 人参 玉葱 チンゲン バナナ オレンジ
2	木	あわご飯 さんまの蒲焼 大根サラダ みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 調理パン	米 あわ かつくり粉 みそ 砂糖 パン マヨネーズ 醤油	さんま 豆腐 卵 ミルク	ほうれん草 大根 きゅうり セロリー トマト オレンジ
3	金	あわご飯 スタッフピーマン 切り干しサラダ へちまスープ フルーツ ミルク	麦茶 ペイクドチーズケーキ	米 あわ パン粉 塩 砂糖 ビスケット ドレッシング	豚肉 ハム クリームチーズ 鶏ガラ 卵 ヨーグルト ミルク	ピーマン 玉葱 切干大根 へちま エリンギ スイカ
4	土	マーボ秋茄子井 フルーツ	麦茶 調理パン	米 塩 醤油 砂糖 パン ごま油	卵 豆腐 豚肉 ミルク	秋長茄子 人参 ネギ 舞い茸 パナナ
6	月	島野菜カレー フルーツヨーグルト ミルク	ゴーヤーカルピス 焼き芋	米 カレールウ ソース 塩 さつま芋 カルピス	鶏肉 レバー 卵 ヨーグルト	秋茄子 へちま オクラ トマト ゴーヤーりんご カクテルフルーツ
7	火	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 オレンジケーキ	米 あわ 塩 三温糖 みそ 小麦粉 砂糖 ごま バター	カレイ 油揚げ 卵 ミルク	ごぼう 白菜 ブロッコリー 人参 パプリカ パイン
8	水	あわご飯 オムレツ野菜あん 春雨サラダ コーンスープ フルーツ ミルク	麦茶 クリームラスク	米 あわ 春雨 かつくり粉 食パン 砂糖 アーモンド	卵 ハム 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー 人参 玉葱 長ネギ 小松菜 えのき草 きゅうり パイン
9	木	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ ミルク	麦茶 ジュースーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 上白糖 ドレッシング	豚肉 棒かまぼこ 豆腐 豚骨 鶏ガラ	ゴーヤー 人参 ネギ ひじき りんご ニラ
10	金	あわご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 タンナファクル	米 あわ 三温糖 みそ 小麦粉 粉黒糖 菜種油	豚肉 豆腐 チキアギ 白す干し ミルク	南瓜 もやし ネギ 昆布 こんにゃく オレンジ
11	土	カンダバー入りぼろぼろジュースー 湯し豆腐 フルーツ	麦茶 調理パン	米 さつま芋(黄) パン みそ 米 三温糖	湯し豆腐 豚肉 ミルク	カンダバー 人参 チンゲン ネギ パナナ
13	月	あわご飯 千草焼き ひじき炒り煮 みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 大学芋	米 あわ 塩 醤油 みそ さつま芋 ごま 菜種油	豆腐 豚レバー 豚肉 卵 油揚げ ミルク	ブロッコリー パプリカ チンゲン ひじき しいたけ こんにゃく 粟
14	火	あわご飯 鶏のレモンソースかけ 冷拌五条 コーンスープ フルーツ ミルク	麦茶 マフィン	米 あわ 春雨 酢 砂糖 ホットケーキミックス ミロ	鶏肉 卵 生クリーム ミルク	きゅうり 玉葱 クリームコーン わかめ パセリ パナナ オレンジ
15	水	あわご飯 グルグンのプチプチ焼き みそ汁 豆腐チャンプルー フルーツ ミルク	麦茶 チンビン	米 あわ 小麦粉 パン粉 小麦粉 みそ 菜種油	グルグン 豆腐 ポーク 卵 ミルク	小松菜 キャベツ 人参 もやし しめじ パプリカ スイカ
16	木	スパゲティミートソース ミモザサラダ 冬瓜のスープ フルーツ ミルク	麦茶 鮭にぎり	スパゲティ トマトペースト 塩 醤油 オリーブ油	豚挽肉 粉チーズ 鶏ガラ 鮭 卵	ブロッコリー 玉葱 人参 もずく 冬瓜 にら りんご
17	金	カンチー 猪むどうち ゴーヤーチャンプルー スヌイ フルーツ ミルク	麦茶 紅芋サターアングギー	米 いなむち用みそ サターアングギーミックス	豚肉 カシイティラかまぼこ 豆腐 ツナ 卵 ミルク	ゴーヤー たけのこ もずく しいたけ 青切みかん
18	土	うどん フルーツ	麦茶 調理パン	うどん 塩 醤油 パン 菜種油	鶏肉 油揚げ ミルク	ネギ わかめ バナナ
21	火	あわご飯 月見ハンバーグ 中華和え 中華スープ フルーツ ミルク	麦茶 月見だんご	米 あわ パン粉 砂糖 醤油 白玉粉 ごま油	豚挽肉 うずらの卵 鶏ガラ 豆腐	小松菜 大根 きゅうり 秋んこん トマト りんご
22	水	あわご飯 おからコロッケ みそ汁 秋野菜のソテー フルーツ ミルク	麦茶 ビスケット シークワーゼリー	米 あわ じゃが芋 小麦粉 ビスケット 三温糖 バター	卵 ベーコン おから 豚挽肉	秋長茄子 れんこん 南瓜 シークワーサー オレンジ
24	金	あわご飯 豚肉の生姜焼き ヲカライリチー みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 アガラサー	米 あわ 巻き麩 みそ 強力粉 粉黒糖 ごま油	豚肉 おから ツナ ミルク	南瓜 人参 もやし 玉葱 にら にんにく りんご
25	土	二色井 フルーツ	麦茶 調理パン	米 塩 砂糖 醤油 パン ごま油 菜種油	豚肉 ミルク	小松菜 生姜 バナナ
27	月	タコライス フルーツヨーグルト スープ ミルク	ミルク オートミールクッキー	米 ケチャップ 小麦粉 粉黒糖 オートミール	豚挽肉 チーズ ヨーグルト 卵 鶏ガラ ミルク	トマト レタス チンゲン 人参 にんにく みかん缶 パナナ
28	火	あわご飯 魚のピカタ チンゲンの中華炒め 中華スープ フルーツ ミルク	麦茶 コーンフレーク	米 あわ じゃが芋 春雨 小麦粉 コーンフレーク	白身魚 豆腐 卵 鶏ガラ ミルク	チンゲン 人参 玉葱 きゅうり 白菜 長ネギ パセリ パイン
29	水	お誕生会メニュー	麦茶 バースデーケーキ	米 酢 砂糖 ごま 醤油 バースデーケーキ	鶏肉 卵 絹ごし豆腐 ミルク	しいたけ かんぴょう アオサ ほうれん草 菜の花びら スイカ
30	木	パン 鶏ガラタン レバーサラダ わかめスープ フルーツ ミルク	麦茶 油みそおにぎり	ロールパン マカロニ バター じゃが芋 米 塩 マヨネーズ	鶏肉 レバー 卵 ベーコン 納豆 鶏ガラ ミルク	玉葱 人参 きゅうり トマト わかめ コーン オレンジ

作成 栄養士 岸本弘子

災害時に備えて

非常食の確認

乾パンやマフィン、カレー、炒飯などの非常食は、3大アレルギーの卵、牛乳、小麦を使用しているものがほとんど。食物アレルギーの子どもの安全に口に入れるものかを確認しましょう。米ならアレルギーを起こしにくく、赤ちゃんからお年寄りまで食べられるので、アルファ米などの用意があると良いでしょう。

名札の作成を

子どもはアレルギーの有無を知らせるのが困難です。アレルギーがあるならアレルギーや緊急用の対応、連絡先を明記した名札・ゼッケンを用意しておき、災害時には必ず身につけましょう。

絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、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しよう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、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。

積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類されます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。