

# 給食だより

令和元年 9月号  
あすなろ保育園

厳しかった夏の陽ざしも秋風とともに和らいできました。  
いよいよ「秋」本番です。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。  
お散歩の途中のお店や、スーパーマーケットの店先で小さい  
秋を見つけるのも楽しいですね。

## 9月のこんだて

☆ 暑さも落ち着き、子ども達もそろそろ食欲が復活してきました。  
運動会の練習も本格的になってくるので、暑い時には好まれない  
フライや煮物なども入れてみました。

☆ 9月13日には、みんなが楽しみにしている流しそうめんがあります。  
上手に取ってたくさん食べられるかな？

## 中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。  
十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に  
感謝する日といわれ、十五夜には、15 個  
のお団子をお供えます。お月見に欠かせ  
ないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。  
白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめ  
らかになり、子どもたちも食べやすくなり  
ます。お月様の見えるところにお団子と、  
秋に収穫される果物やスキを供えて、感  
謝と祈りを捧げましょう。

今月のとうもろこしの皮むき  
は、9月3日にりす組が挑戦  
です！  
9月の上旬を過ぎると、とうもろ  
こしの甘みが抜けてしまうそう  
です。



## Let's Cooking

♡ 9月のおすすめレシピ♡

### ～胡瓜の土佐マヨあえ～

※作り方※

- 1 胡瓜は輪切にし、塩でもみます。
- 2 パプリカは2色とも1cm角に切り、茹でます。
- 3 ボールにかつお節・マヨネーズ・しょう油を  
混ぜ、調味料を作ります。
- 4 3のボールに、塩出しをした胡瓜と茹でた  
パプリカを加え混ぜ出来上がりです。

以上児1人分  
胡瓜 30g  
パプリカ(赤) 4g  
パプリカ(黄) 4g  
かつお節 0.2g  
マヨネーズ 1.6g  
しょう油 0.25g

☆ 土佐～とゆう名前の料理はかつお節が使われる  
物が多いです。かつお節の使用で塩分を抑える  
効果があります。



♡9月のお誕生日メニュー♡

セルフバーガー(ウインナー・焼きそば)・ズッキーニソー  
マリネ・野菜スープ・ぶどう・梨

おやつ・・・豆腐ドーナツ カルピス



た  
だ  
し  
い  
し  
せ  
い  
で  
た  
べ  
よ  
う

背筋ぴん！  
おいしいね。

あすなろ保育園



9月献立表



日	曜	10時	昼食	3時のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	ばんだ	こあら	りす・うさぎ・きりん	
								カロリー	蛋白質	カロリー	蛋白質
2	月	牛乳 コーンフレーク	ごはん 中華風ハンバーグじゃこサラダ2 巨峰 味噌汁(ふ・もやし)	生クリーム クッキー 牛乳	鶏卵 ぶたひき肉 木綿豆腐 しらす干し 淡色辛みそ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 バン粉 調合油 和風ドレッシング 車ふ ソフトマーガリン 砂糖 薄力粉	たまねぎ 生しいたけ にはらトマ きゅうり レタス ぶどう もやし	506 Kcal	21.5 g	513 Kcal	22.8 g
3	火	麦茶 マッシュマロ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き マカロニサラダ3 ポテトフライ 味噌汁(にら、卵)	茹でもろこし 麦茶	さけ かにかまぼこ 淡色辛みそ 鶏卵	精白米 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ フライドポテト サフラワー油	キャベツ もやし にんじん 生しいたけ たまねぎ レタス きゅうりにら スイートコーン	434 Kcal	14.7 g	460 Kcal	17.8 g
4	水	梨	わかめごはん 五色卵 いんげんと豚肉の煮物 胡瓜の梅肉和え 味噌汁(長ネギ・しいたけ)	カルピス みかんゼリー 麦茶	鶏卵 しばえび ぶたばら かつお節 淡色辛みそ 普通牛乳 乳酸菌飲料 ゼラチン	ご飯 調合油 サフラワー油 砂糖	たまねぎ にんじん あさつき さやいんげん きゅうり 梅干し 調味漬 根深ねぎ 生しいたけ レモン果汁 みかん缶詰	271 Kcal	12.4 g	315 Kcal	15.1 g
5	木	ヨーグルト	ごはん マーボー豆腐 もやしのカレー酢和え 南瓜の甘煮 かきたま汁(三つ葉、卵)	ホットケーキ 牛乳	木綿豆腐 ぶたひき肉 ロースハム 鶏卵 普通牛乳	精白米 砂糖 片栗粉 薄力粉 ソフトマーガリン サフラワー油	生しいたけ 根深ねぎ もやし きゅうり 根みつばかぼちゃ	461 Kcal	17.0 g	531 Kcal	18.2 g
6	金	牛乳 おせんべい	ごはん しゅうまい 切干の味噌マヨ和え 梨 味噌汁(チンゲン菜・たけのこ・ごま油)	プリン 麦茶	ロースハム 淡色辛みそ プリン 普通牛乳	精白米 マヨネーズ ごま油	切干しだいこん きゅうりにんじん なし チンゲンサイ	469 Kcal	14.1 g	425 Kcal	12.8 g
7	土	牛乳 ウエハース	彩りソース焼きそば おくらの浅漬け メロン 味噌汁(豆腐、なめこ)	フルーチェ おせんべい	ベーコン 鶏卵 淡色辛みそ 木綿豆腐	中華めん サフラワー油 和風ドレッシング ババロア 甘辛せんべい	キャベツ もやし にんじん ほんしめじ オクラ メロン なめこ 水煮缶詰	559 Kcal	15.4 g	467 Kcal	13.3 g
9	月	みかん缶	ごはん チキン南蛮 線キャベツ 青菜のツナ和え もやしスープ	かたくり餅 麦茶	鶏卵 鶏もも かつお油漬 缶詰 魚肉ソーセージ きな粉 砂糖	精白米 マヨネーズ 片栗粉 サフラワー油 砂糖 ごま 黒砂糖	たまねぎ バセリ キャベツ こまつな もやし にはら にんじん	424 Kcal	12.3 g	505 Kcal	15.4 g
10	火	牛乳 ラムネ	ごはん カルシウム納豆 春雨の酢のもの 粉吹手 味噌汁(青菜・エリンギ)	ふらすく 牛乳	納豆 しらす干し プロセスチーズ さくらえび 素干し かにかまぼこ 淡色辛みそ 大豆 普通牛乳	精白米 はるさめ ごま油 砂糖 じゃがいも 観世ふ ソフトマーガリン	だいこん きゅうりにんじん こまつな エリンギ	545 Kcal	17.4 g	488 Kcal	18.3 g
11	水	牛乳 おせんべい	ごはん 厚揚げのオイスター炒め フライ南瓜 レタスサラダ すまし汁(豆腐・えのき)	ミニピザ 麦茶	生揚げ ぶたばら しらす干し 木綿豆腐 プロセスチーズ	精白米 砂糖 ごま油 片栗粉 サフラワー油 きょうごの皮	生しいたけ たけのこ 水煮缶詰 にんじん 根深ねぎ にんにくしょうが かぼちゃ レタス えのきたけ たまねぎ 青ピーマン トマトケチャップ	444 Kcal	15.8 g	415 Kcal	15.5 g
12	木	牛乳 リッツ	ごはん ビーンズカレー ミモザサラダ 福神漬け パナナ	フルーツゼリー(もも、みかん) 麦茶	ぶたロース 大豆水煮缶詰 ゆで卵	精白米 じゃがいも サフラワー油 マヨネーズ オレンジゼリー	たまねぎ にんじん レタス きゅうり トマト コーン缶詰 粒 きゅうりしょうゆ漬 パナナ もも缶詰 みかん缶詰	558 Kcal	15.0 g	511 Kcal	13.3 g
13	金	麦茶	わかめごはん ミートボール ひじきサラダ キウイフルーツ 味噌汁(えのき、三つ葉、卵)	バナナコッタ 麦茶	ぶたひき肉 鶏卵 まぐろ油漬缶詰(白) 淡色辛みそ ホイップクリーム ゼラチン 普通牛乳	ご飯 片栗粉 バン粉 ごま 和風ドレッシング 砂糖	たまねぎ トマトケチャップ ひじき きゅうり コーン缶詰 粒 キウイフルーツ 切りみつば えのきたけ	361 Kcal	13.9 g	452 Kcal	17.6 g
14	土	牛乳 ウエハース	豚たま井 青菜の胡麻和え 巨峰 味噌汁(豆腐・わかめ)	ポップコーン 牛乳	ぶたロース 鶏卵 削り節 豆腐よう 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 三温糖 いらりごま ポップコーン サフラワー油	たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう ぶどう 塩わかめ	602 Kcal	20.8 g	518 Kcal	20.0 g
17	火	ヨーグルト	ごはん フィッシュフライ 線キャベツ こんにやくのおかか煮 ミニトマト 中華風コーンスープ	杏仁豆腐	かつお節 鶏卵 普通牛乳	精白米 サフラワー油 こんにやく 砂糖 片栗粉	キャベツ ミニトマト コーン缶詰 クリーム ゆで根みつば 寒天 みかん缶詰 さくらんぼ缶詰	351 Kcal	11.3 g	409 Kcal	12.0 g
18	水	牛乳 コーンフレーク	ごはん ヘルシーミートローフ 胡瓜の土佐マヨ和え えだまめ 味噌汁(大根、油揚げ、わかめ)	ちんすこう カルピス	ぶたひき肉 木綿豆腐 鶏卵 削り節 淡色辛みそ 油揚げ 乳酸菌飲料	精白米 バン粉 マヨネーズ 薄力粉 サフラワー油 砂糖	たまねぎ トマトケチャップ にんじん アスパラガス きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン ゆでえだまめ だいこん 塩わかめ	494 Kcal	16.6 g	480 Kcal	16.0 g
19	木	もも缶	ごはん ふりかけ 焼きぎょうざ 水菜サラダ 煮豆 もやし らーめん	ふかしじゃが(塩) 麦茶	ささ身 豆きんとん	精白米 サフラワー油 ごま 和風ドレッシング 中華めん ごま油 蒸しじゃがいも	切りみつば もやし にはら にんじん	422 Kcal	12.5 g	500 Kcal	15.9 g
20	金	お誕生日会									
21	土	牛乳 マッシュマロ	磯ごはん おくらの浅漬け 梨 かきたま汁(にら、豆腐、卵)	ラスク 牛乳	しらす干し 鶏卵 木綿豆腐	ご飯 砂糖 サフラワー油 ごま 和風ドレッシング 片栗粉 バンソフトマーガリン グラニュー糖	塩わかめ オクラ なし にはら	356 Kcal	10.9 g	420 Kcal	9.9 g
24	火	牛乳 ウエハース	ごはん トマト入り卵焼き 南瓜サラダ きゅうちゃん漬け わかめスープ	お好み焼き 麦茶	鶏卵 牛かたロース プロセスチーズ 木綿豆腐 さくらえび 素干し かつお節	精白米 片栗粉 サフラワー油 むきごま マヨネーズ 車ふ マヨネーズ	トマト くりかぼちゃ きゅうり きゅうりしょうゆ漬 塩わかめ 根深ねぎ キャベツ	596 Kcal	19.3 g	506 Kcal	18.0 g
25	水	梨	とうもろこしごはん 鮭のカレームニエル かにかきゅうり オレンジ コンソメジュリエンヌ	クリームヨーグルト 麦茶	まぐろ油漬缶詰 さけ かにかまぼこ プレーンヨーグルト ホイップクリーム	ご飯 薄力粉 有塩バター 砂糖 ビスケット	コーン缶詰粒 たまねぎ あさつき きゅうり オレンジ だいこん にんじん ゆで根みつば もも缶詰	352 Kcal	15.9 g	430 Kcal	20.0 g
26	木	牛乳 ちかま	ごはん メンチカツ 塩もみ キャベツ 切干大根の煮つけ 味噌汁(ふ・もやし)	ココアクッキー カルピス	しらす干し さつま揚げ 淡色辛みそ ホイップクリーム 乳酸菌飲料	精白米 サフラワー油 ごま 砂糖 車ふ ソフトマーガリン 薄力粉	キャベツ 切干しだいこん にんじん もやし	356 Kcal	12.3 g	487 Kcal	15.0 g
27	金	ヨーグルト	ごはん かじきの照り焼き マカロニサラダ じゃがバター 味噌汁(豆腐、なめこ)	手作りおこし 牛乳	まかじき ロースハム 淡色辛みそ 木綿豆腐 普通牛乳	精白米 調合油 ごま マカロニ・スパゲティ マヨネーズ じゃがいも 有塩バター おこし マッシュマロ 無塩バター	たまねぎ きゅうり なめこ 水煮缶詰 あおりのり	460 Kcal	18.7 g	531 Kcal	20.8 g
28	土	牛乳 ウエハース	肉みそスパゲッティー プロコリーしめじのサラダ 梨 コーンスープ	レーズン蒸しパン 麦茶	ぶたひき肉 淡色辛みそ バルメザンチーズ 鶏卵 普通牛乳	マカロニ・スパゲティ サフラワー油 砂糖 マヨネーズ ごま 薄力粉 ソフトマーガリン	たまねぎ あさつき プロコリー ぶなしめじ なし レーズン	613 Kcal	19.9 g	525 Kcal	18.6 g
30	月	牛乳 マンナ	ごはん ふりかけ えびかきあげ バンサンデー たくあん 冷やしうどん	胡麻プリン 麦茶	しばえび 鶏卵 ゼラチン 卵黄 普通牛乳 コンデンスミルク ホイップクリーム	精白米 天ぷら粉 調合油 はるさめ 砂糖 ごま油 うどん ごま	たまねぎ ほんしめじ 切りみつば きゅうり たくあん漬 あさつき 寒天	591 Kcal	15.5 g	561 Kcal	14.1 g