

9月 給食だより

少しずつ、秋の気配が感じられるようになり、新米やさつまいも、栗などの旬の食べ物が美味しくなる季節です。一日の食事を見直して、元気に過ごせる身体を作りましょう！

夏の疲れに負けない！

「赤・黄・緑」の3色スイッチ

食事のメニューに3色が揃っているか確認しましょう。

赤(主菜) 魚・肉・卵・大豆や大豆製品など。

→身体を動かすエネルギーの素になります。

黄(主食) ごはん・パン・麺など。

→身体を動かすエネルギーの素になります。

緑(副菜) 野菜・きのこ・海藻など。

→赤と黄の働きを助け、身体の調子を整えます。

・スープやみそ汁で

クタクタに煮るとかさが減り、スープに溶け出した栄養も丸ごと摂れます。

・細かく刻んで料理に混ぜる

ハンバーグ、カレー、チャーハンなどに混ぜ込んでみましょう。

こぎつねサラダ

材料 (4人分)

- ・油揚げ (1枚)
- ・白菜 (120g)
- ・人参 (1/4本)
- ・ほうれん草 (40g)
- ・かつおぶし (6g)

調味料

- ・すりごま (小さじ1)
- ・酢 (小さじ1)
- ・薄口しょうゆ (小さじ1)
- ・砂糖 (小さじ1)

作り方

- ①油揚げは油抜きをして水気を切り、細かく切っておく。
- ②白菜、人参、ほうれん草もそれぞれ千切りにし、柔らかく茹でる。
- ③水気を切った野菜と油揚げを調味料で和え、かつおぶし、すりごまを入れ、混ぜたら出来上がり！

☆油揚げに、酢、しょうゆ、砂糖で少し味をつけておくと、さらに美味しくできます！

お月見ハヤシライス
唐揚げ スパゲッティサラダ
25日(金) 誕生会 添え野菜 オレンジ りんごゼリー
3時のおやつ 牛乳 いちごスペシャル
16日(水) 麦飯カレー おかかサラダ
オレンジ

	日	9月 献立	3時のおやつ	未満児朝のおやつ
月	14.28	ごはん ポークソテーの和風ソース 添え野菜 もずくのすまし汁	牛乳 焼きいも	牛乳 せんべい
火	1.15.29	ごはん ほうれん草ともやしのごま和え 魚のマヨネーズ焼き 豆乳スープ	ココアミルク りんご お菓子	飲むヨーグルト
水	2.30	ごはん 筑前煮 きゅうりのおかか和え 玉ねぎのみそ汁	お茶 おはぎ	牛乳 バナナ
木	3.11(金)	ごはん チキン南蛮 添え野菜 なすのみそ汁	牛乳 梨 お菓子	牛乳 卵ボーロ
金	4.18	ごはん 魚のみそバター焼き 白菜とリンゴのサラダ 中華スープ	牛乳 パインケーキ	牛乳 コーンフレーク
土	5.19	パン スパゲッティミートソース たまごスープ	牛乳 バナナ お菓子	牛乳 ビスケット
月	7	ごはん 里芋の煮ころがし かみかみサラダ もやしのみそ汁	牛乳 お豆ちゃんケーキ	牛乳 ビスコ
火	8.17(木)	ごはん 白身魚のチーズフライ トマトの甘酢づけ えのきのスープ	牛乳 りんごゼリー お菓子	飲むヨーグルト
水	9	ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 こぎつねサラダ わかめのみそ汁	牛乳 マカロニのあべかわ	牛乳 卵ボーロ
木	10.24	ごはん キャベツとにんじんのサラダ 三色揚げ 南瓜のみそ汁	お茶 カップヨーグルト バナナ	牛乳 せんべい
金	25	★ 誕生会 ★	牛乳 いちごスペシャル	牛乳 クッキー
土	12.26	ごはん マーボーなす 豆腐のみそ汁	牛乳 バームクーヘン	牛乳 せんべい

*離乳食は、月齢に応じて、その日の献立の食材を使用して作っています。

*食材の関係で、献立が変更する場合があります。