

# 献立表

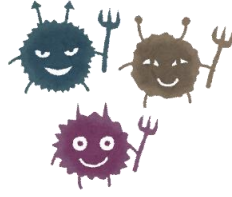
※材料の都合により献立が変更する場合があります。  
 ※果物はその都度の出荷状況によって変化します。  
 ※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
2	月	◆ひじきご飯◎魚の竜田揚げ★白和え●すまし汁	魚、豆腐、いりこ(だし)、あげ、ひじき	白米、さつまい、こんにゃく、ごま、砂糖	キャベツ、玉葱、人参	◆薄口◎醤油、酒★味噌、みりん●薄口、塩	米粉クッキー(プレーン)	きな粉団子牛乳
3	火	◆タコライス◎焼きかぼちゃ★味噌汁	鶏挽肉、おから、チーズ、いりこ(だし)、わかめ	七分つき米、油、砂糖	りんご、かぼちゃ、トマト、玉葱、レタス、えのき	◆ケチャップ、ソース、カレー粉★味噌	きな粉蒸しパン	果物牛乳
4	水	《十五夜》◆人参ご飯◎鶏のみそ焼き★梅肉和え●つみれ汁	鶏肉、すり身、ツナ缶、いりこ(だし)	白米、砂糖	大根、玉葱、水菜、人参、干し椎茸、生姜	◆塩◎味噌、みりん★酢●薄口、塩	ミルク寒天	野菜スティック牛乳
5	木	《全体練習・3歳以上児弁当》◆さびご飯◎すき焼き風煮★きゅうりのゆかり和え	豚肉、あげ	白米、こんにゃく、もちきび、砂糖	白菜、キャベツ、玉葱、人参、干し椎茸	◎醤油、みりん★ゆかり	りんごケーキ	豆乳もち牛乳
6	金	◆赤飯◎タンポプリーフィッシュ★柿と大根のサラダ●味噌汁	魚、小豆、ヨーグルト、いりこ(だし)、わかめ	白米、砂糖、油	大根、もやし、玉葱、柿、水菜、にんにく	◆塩◎ケチャップ、ソース、カレー粉、塩こしょう★薄口、酢、塩●味噌	チキンライスおにぎり	焼きポテト牛乳
7	土	◆焼きビーフン◎わかめスープ★ヨーグルト	豚肉、わかめ、ヨーグルト	ビーフン、ジャム	玉葱、えのき、人参、ねぎ、干し椎茸	オイスターソース、薄口、酒◎薄口、塩	ラスク	お菓子牛乳
10	火	◆古代米ご飯◎魚の塩焼き★酢みそ和え●かきたま汁	魚、いりこ(だし)、卵、わかめ	白米、黒米、砂糖	キャベツ、トマト、玉葱、ねぎ	◆塩◎塩★酢、味噌●薄口、塩	りんごゼリー	かぼちゃ牛乳
11	水	◆そぼろ御飯◎なます★うどん汁	鶏挽肉、いりこ(だし)、塩昆布	七分つき米、こんにゃく、うどん、砂糖	大根、玉葱、人参、水菜、かぼす	◆味噌、みりん、醤油、酒◎酢、薄口★薄口、塩	かぼちゃ蒸しパン	粉ふき芋牛乳
12	木	◆赤米ご飯◎筑前煮★春雨サラダ●牛乳	鶏肉、牛乳	白米、こんにゃく、春雨、砂糖、赤米、コーン	大根、人参、ごぼう、蓮根、キャベツ、干し椎茸	◆塩◎醤油、みりん★酢、薄口	バイクドじゃが	マカロニきな粉牛乳
13	金	◆さつまいもご飯◎チキンカツ★切干大根の煮物●味噌汁	鶏肉、高野豆腐、いりこ(だし)、豆腐	白米、さつまい、米粉、砂糖、ごま	人参、玉葱、小松菜、切干大根、干し椎茸	◆塩、酒、みりん◎ケチャップ、ソース、塩★醤油、みりん●味噌	佃煮おにぎり	野菜スティック牛乳
16	月	《3歳以上児弁当》◆麦ご飯◎豆腐ハンバーグ★ひじきの酢の物●味噌汁	鶏挽肉、豆腐、いりこ(だし)、ひじき	白米、麦、片栗粉、砂糖、コーン	玉葱、きゅうり、キャベツ、レタス、水菜、ねぎ、干し椎茸	◎醤油、みりん、酒、塩★酢、薄口●味噌	カリカリパスタ	きな粉団子牛乳
17	火	◆ゆかりご飯◎魚の西京焼き★中華サラダ●タイビーエソ	魚、豚肉	白米、春雨、ごま油、砂糖	玉葱、きゅうり、キャベツ、人参、えのき	◆ゆかり◎味噌、みりん、酒★醤油、酢●オイスターソース、薄口、塩	みかんゼリー	果物牛乳
18	水	《年少園外・弁当》◆古代米ご飯◎鶏の生姜焼き★うの花サラダ●わかめスープ	鶏肉、いりこ(だし)、おから、わかめ	白米、油、マヨネーズ、砂糖、黒米	玉葱、人参、りんご、水菜、生姜	◆塩◎醤油、酒★酢、薄口、塩●薄口、塩	ふりかけおにぎり	ふかし芋牛乳
19	木	◆さびご飯◎インディアンフィッシュ★ざぜん豆●味噌汁	魚、大豆、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、片栗粉、米粉	玉葱、もやし、小松菜、トマト缶	◆カレー粉、ケチャップ、ソース★塩、醤油●味噌	米粉クッキー(バナナ)	豆乳もち牛乳
20	金	《年長園外・弁当》◆雑穀ハヤシライス◎海藻サラダ★牛乳	豚肉、牛乳、わかめ	白米、じゃが芋、ハヤシルウ、油、赤米、黒米、砂糖	玉葱、きゅうり、人参、レタス	◆ケチャップ、醤油◎酢、薄口、塩こしょう	チーズ饅頭	野菜スティック牛乳
21	土	◆焼きそば◎酢の物★ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト、わかめ	焼きそば麺、砂糖	玉葱、人参、きゅうり、キャベツ	◆ソース◎酢、薄口	サクサククッキー	お菓子牛乳
23	月	◆混ぜご飯◎魚フライ★ひじき煮●味噌汁	魚、ウインナー、ひじき、高野豆腐、あげ、いりこ(だし)	白米、こんにゃく、米粉、砂糖、ごま	玉葱、小松菜、人参、大根、干し椎茸	◆塩◎塩、ケチャップ、ソース★醤油、みりん●味噌	冷やしぜんざい	かぼちゃ牛乳
24	火	◆麦ご飯◎肉じゃが★大根サラダ●田作り	豚肉、花かつお、いりこ(だし)	白米、じゃが芋、こんにゃく、砂糖、麦	玉葱、人参、大根、水菜、干し椎茸	◎醤油、みりん★酢●醤油、酒	米粉クッキー(黒糖)	粉ふき芋牛乳
25	水	◆きのご飯◎松風焼き★伴三糸●味噌汁	鶏挽肉、おから、ハム、いりこ(だし)、あげ	白米、片栗粉、春雨、けしの実、砂糖	玉葱、かぼちゃ、きゅうり、しめじ、えのき、干し椎茸、人参	◆薄口、塩◎醤油、酒、みりん、塩●味噌	コーンおにぎり	マカロニきな粉牛乳
26	木	◆雑穀米ご飯◎チリコンカーン風★もやしの胡麻和え●果物	鶏挽肉、大豆、金時豆	白米、麦、ごま、砂糖、黒米	もやし、玉葱、人参、バナナ、トマト缶、小松菜、にんにく	◎ケチャップ、ソース★醤油	レーズンケーキ	ふかし芋牛乳
27	金	《お誕生日メニュー》◆梅ご飯◎鶏の唐揚げ★ナポリタン●野菜サラダ◇きのこスープ◎ジュース	鶏肉、ちりめんじゃこ、花かつお、鶏ガラ(だし)	白米、スパゲッティ、片栗粉、砂糖、油	玉葱、きゅうり、レタス、コーン、しめじ、えのき、干し椎茸、梅干し、にんにく	◎醤油、酒★ケチャップ●酢、薄口、塩こしょう◇薄口、塩	ミルク寒天(フルーツ)	果物牛乳
28	土	◆チキンライス◎コールスローサラダ★ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	七分つき米、マヨネーズ、ジャム、コーン	人参、玉葱、キャベツ	◆ケチャップ、コンソメ◎酢	ホットケーキ	お菓子牛乳
30	月	◆炊き込みご飯◎魚のマーマレード焼き★ポテトサラダ●味噌汁	魚、おから、いりこ(だし)、あげ	白米、じゃが芋、マヨネーズ、油、砂糖、マーマレード	玉葱、大根、きゅうり、人参、しめじ	◆薄口、塩◎醤油★酢、薄口、塩こしょう●味噌	サクサクいりこ	きな粉団子牛乳
31	火	《ハロウィンメニュー》◆古代米ご飯◎鶏のトマト煮★干し大根の酢の物●パンプキンスープ	鶏肉、牛乳、ウインナー	白米、黒米、砂糖、バター	かぼちゃ、玉葱、小松菜、人参、干し椎茸、マッシュルーム、トマト缶	◆塩◎ケチャップ、ソース、カレー粉★酢、薄口●薄口、塩	ココアケーキ	野菜スティック牛乳

暑かった夏がようやく過ぎ去り、過ごしやすい気候となりました。

「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」と、色々なことに集中できる良い季節ではありますが、天気によって気温差のあるこの時期は大人でも体調を崩しやすい時期でもあります。運動会まであと2週間ほどですが、食事と睡眠、休養を十分にとり、みんなで元気に楽しく練習に励んで頂きたいです。

## 食中毒にご用心！！



暑い時期に入り、気温の上昇とともに、食中毒の発生率もぐんと上がります。園での食材管理や衛生管理も、よりいっそう気を付けていきたいと思えます。家庭でもこの3原則に沿って、予防を心がけるようお願いいたします。

### 食中毒予防の“3原則”

#### その1 「菌をつけない！」

食事前や調理前には、必ず手洗いをしましょう。手のしわや爪の間などを丁寧に、手首までくまなく石鹸を使って、1分以上の手洗いを。調理器具の洗浄もお忘れなく...

#### その2 「菌をふやさない！」

作り終わったものは、なるべく早く食べましょう。常温での放置は危険信号！菌はどんどん増えてしまいます。1回あけたペットボトルも要注意です。長時間の放置は控えて下さい。

#### その3 「菌をやっつける！」

1番大切なことは加熱です。ユッケ事件に見られるように、生肉や生魚には食中毒に発展してしまう菌が付着していることも十分考えられます。そこで、しっかりと中心まで加熱調理をしてほしいと思えます。わが園では、中心温度計を使用して、85℃1分以上の加熱を徹底しています。



## 今月の豆知識



#### ①ダイエット効果

大豆には「サポニン」という物質が含まれていますが、これが、小腸に働いて体脂肪を減らすことに役立ちます。豆腐、おから、納豆などの大豆食品を多く食べることで、肥満は防げます。

#### ②動脈硬化予防

植物性たんぱく質の中に含まれているアルギニンというアミノ酸は、血中のコレステロールを低下させる働きがあります。その上、大豆の脂肪の中には、リノール酸、オレイン酸などの不飽和脂肪酸が多く含まれているため、血中の老廃物を除去し、血管を丈夫にする働きがあります。

#### ③整腸作用

腸にガスが溜まって苦しいのは、腸内で異常発酵が起こっているからです。このような時は納豆をおすすめします。納豆に含まれる納豆菌は、乳酸菌より優れた整腸作用を持っています。納豆を常食すれば腸の働きが強まり、美容・健康にも大変役立ちます。

#### ④疲労回復・スタミナ増強効果

大豆に豊富に含まれるビタミンB2は、エネルギー代謝を盛んにする作用があるので、疲労回復やスタミナ増強にはもってこいです。

#### ⑤貧血改善効果

鉄分も多く含まれているため、貧血気味の方は煮豆にするなどして毎日食べ続ければ、症状が改善されるかもしれません。

#### ⑥美肌効果

大豆に多く含まれるビタミンB群は、皮脂の分泌を抑える働きがあるので、ニキビや脂性肌を防いでくれます。また、老化防止に役立つビタミンEが、血行をよくし、新陳代謝を活発にしてくれるので、肌荒れにも効果があります。



### インディアンフィッシュ

#### ★材料★

- ・魚の切身
- (A) 米粉(又は小麦粉) ..... 大さじ1
- 片栗粉 ..... 大さじ1
- カレー粉 ..... 小さじ1
- (B) カットマトパック ..... 1パック
- (トマト缶の場合 1缶)
- ケチャップ ..... 200g
- ソース ..... 大さじ1
- 砂糖 ..... 大さじ1



- ① A をビニール袋に入れ、振り混ぜます。
- ② B を鍋に入れ、ひと煮立ちさせます。
- ③ ①の中に魚の切身を入れてまぶします。
- ④ 170℃の油で魚を揚げます。
- ⑤ 揚げ終わった魚を②にからめます。

出来上がり♪