

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		
1	月	◆雑穀米御飯◎焼きしゃも★お浸し●豚汁	子持ちししゃも、花かつお、豚肉、いりこ(だし)	白米、黒米、赤米	ほうれん草、白菜、大根、人参、玉葱、ごぼう、しめじ	◎塩★薄口●味噌	マカロニきな粉	焼きポテト
2	火	◆麦御飯◎インディアンフィッシュ★つうの花炒り●味噌汁	魚切身、おから、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、米粉、片栗粉	玉葱、かぼちゃ、人参、こんにゃく、椎茸、葱	◎カレー粉、ケチャップ、ソース★薄口、みりん●味噌	黒糖ちんすこう	野菜スティック
3	水	《未満児のみ給食》◆七分御飯◎肉じゃが★酢の物●田作り	豚肉、わかめ、いりこ	七分つき米、じゃが芋、砂糖	人参、玉葱、椎茸、こんにゃく、きゅうり	◎みりん、醤油★薄口、酢●醤油、酒	バナナケーキ	きな粉団子
4	木	◆古代米御飯◎魚の西京焼き★伴三絲●すまし汁	魚切身、ハム、豆腐、いりこ(だし)	白米、黒米、砂糖、春雨	人参、キャベツ、玉葱、えのき	◆塩◎味噌、酒、みりん、醤油★薄口、酢●薄口、塩	のりおにぎり	りんご
5	金	◆七分御飯◎きのこハンバーグ★もやしの胡麻和え●味噌汁	鶏肉、おから、わかめ、いりこ(だし)	七分つき米、砂糖、ごま、コーン、片栗粉	玉葱、椎茸、エリンギ、もやし、小松菜、人参、大根	◎醤油、酒、みりん、塩★薄口●味噌	みかんゼリー	ふかし芋
6	土	◆焼きそば◎きゅうりのおかか和え★ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト、花かつお	焼きそば麺、ジャム、砂糖	人参、玉葱、キャベツ、きゅうり	◆ソース◎薄口	サクサククッキー	お菓子
9	火	◆麦御飯◎魚の香味焼き★ひじきの酢の物●味噌汁	魚切身、高野豆腐、ひじき、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、油、さつまいも、コーン	きゅうり、人参、玉葱	◎塩、青のり★薄口、酢●味噌	きな粉おはぎ	野菜スティック
10	水	◆炒り玄米御飯◎チリコンカーン風★中華サラダ●牛乳	鶏肉、大豆、金時豆、牛乳	白米、玄米、砂糖、ごま油、コーン	トマト缶、人参、玉葱、水菜、大根、レタス	◎ケチャップ、ソース★醤油、酢	ココア蒸しパン	蒸しかぼちゃ
11	木	◆赤米御飯◎とんかつ★もやしのナムル●味噌汁	豚肉、わかめ、豆腐、いりこ(だし)	白米、赤米、パン粉、ごま油、米粉	玉葱、しめじ、人参、もやし	◎塩こしょう、ソース★薄口●味噌	ペイドじゃが	バナナ
12	金	◆きび御飯◎鶏のマーマレード焼き★梅肉和え●うどん汁	鶏肉、花かつお、いりこ(だし)	白米、もちぎび、マーマレード、砂糖、うどん麺	玉葱、人参、小松菜、大根、梅干し	◎醤油★酢●薄口、塩	りんごケーキ	豆乳もち
13	土	運動会						
15	月	《未満児のみ給食》◆青菜御飯◎魚のチーズ焼き★人参のマリネ●味噌汁	魚切身、花かつお、あげ、のり、チーズ、いりこ(だし)	白米、ごま、油、砂糖	玉葱、人参、みかん、小松菜	◆塩◎塩★薄口、酢●味噌	焼きそば	粉ふき芋
16	火	◆ハヤシライス◎海藻サラダ★りんご	豚肉、わかめ	七分つき米、ハヤシルウ、砂糖、油	人参、玉葱、えのき、しめじ、マッシュルーム、トマト、大根、レタス	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー(ごま)	野菜スティック
17	水	◆古代米御飯◎魚のフライ★白和え●野菜スープ	魚切身、高野豆腐、豆腐、鶏ガラ(だし)	米粉、白米、黒米、砂糖、ごま、コーン	トマト、茄子、玉葱、人参、キャベツ、こんにゃく	◆塩◎ゆかり★味噌、みりん●薄口、塩	芋ようかん	マカロニきな粉
18	木	◆雑穀米御飯◎鶏の生姜焼き★もやしのおかか和え●味噌汁	鶏肉、いりこ(だし)、花かつお	白米、黒米、赤米、砂糖	生姜、もやし、人参、小松菜、椎茸、玉葱、かぼちゃ	◎醤油、みりん★薄口●味噌	ふりかけおにぎり	りんご
19	金	◆麦御飯◎筑前煮★ひじきサラダ	鶏肉、ひじき、金時豆	白米、麦、砂糖、ごま油、コーン、白ごま	人参、ごぼう、蓮根、大根、椎茸、こんにゃく、トマト、水菜	◎醤油、みりん★醤油、酢	きな粉蒸しパン	ふかし芋
20	土	◆ドライカレー◎コールスローサラダ★ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	七分御飯、カレールウ、マヨネーズ、コーン、ジャム	キャベツ、人参、玉葱	◆ケチャップ、醤油◎酢	ホットケーキ	お菓子
22	月	◆雑穀米御飯◎魚の塩焼き★さつま芋のクリームチーズ和え●味噌汁	魚切身、ベーコン、クリームチーズ、いりこ(だし)	白米、黒米、赤米、さつまいも	玉葱、パセリ、しめじ、大根、人参	◎塩★こしょう●味噌	麩のラスク	野菜スティック
23	火	◆きび御飯◎マーボー豆腐★なます●田作り	鶏肉、豆腐、いりこ、刻み昆布	白米、もちぎび、砂糖、片栗粉、ごま油	椎茸、生姜、にんにく、大根、人参、ニラ	◎味噌、醤油、みりん、オイスターソース★薄口、酢●醤油、酒	ナポリタン	蒸しかぼちゃ
24	水	◆赤米御飯◎ちくわの磯辺揚げ★ひじき煮●味噌汁	ちくわ、青のり、ひじき、あげ、いりこ(だし)	白米、赤米、砂糖、てんぷら粉、コーン	人参、玉葱、白菜、こんにゃく、椎茸	★醤油、みりん●味噌	小豆のケーキ	バナナ
25	木	◆麦御飯◎タンドリーチキン★つうの花サラダ●すまし汁	鶏肉、おから、わかめ、いりこ(だし)、ヨーグルト	白米、麦、マヨネーズ、砂糖、油	にんにく、人参、水菜、玉葱、もやし	◎カレー粉、ケチャップ、ソース★薄口、酢、塩こしょう●薄口、塩	梅おにぎり	豆乳もち
26	金	◆コーン御飯◎豚肉と春雨のつま煮★たたききゅうり	豚肉、花かつお	白米、コーン、春雨、砂糖、ごま	生姜、人参、椎茸、キャベツ、玉葱、きゅうり	◎醤油、みりん★塩	かぼちゃ蒸しパン	焼きポテト
27	土	◆うどん◎酢の物★ヨーグルト	鶏肉、わかめ、ヨーグルト、花かつお(だし)	うどん麺、ジャム、砂糖	椎茸、きゅうり、人参	◆薄口、みりん◎薄口、酢	ラスク	お菓子
29	月	◆そぼろ御飯◎チョレギサラダ★味噌汁	鶏肉、のり、いりこ(だし)	七分つき米、砂糖、ごま油	こんにゃく、生姜、きゅうり、水菜、トマト、レタス、えのき、しめじ、玉葱	◆醤油、みりん、酒◎醤油、酢★味噌	ミルクゼリー	野菜スティック
30	火	◆古代米御飯◎魚の梅肉焼き★キャベツの胡麻和え●かきたま汁	魚切身、花かつお、卵、いりこ(だし)	白米、黒米、ごま、砂糖	梅干し、キャベツ、玉葱、人参	◆塩◎梅干し、醤油、みりん★薄口●薄口、塩	じゃこおにぎり	りんご
31	水	《ハロウィンメニュー》◆炊き込み御飯◎鶏の唐揚げ★かぼちゃサラダ●味噌汁◎ジュース	あげ、鶏肉、わかめ、いりこ(だし)	白米、片栗粉、マヨネーズ、ジュース	かぼちゃ、玉葱、トマト、にんにく、きゅうり、人参、椎茸	◆薄口、塩◎醤油、酒★塩こしょう●味噌	米粉クッキー(かぼちゃ・ココア)	マカロニきな粉

暑かった夏がようやく過ぎ去り、過ごしやすい気候となってきました。

「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！！

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！！」

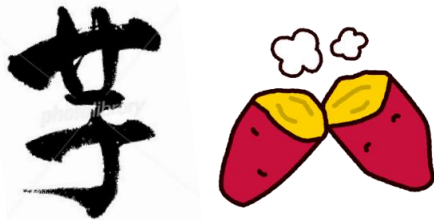
作り終わったものは、なるべく早く食べましょう。常温での放置は危険信号！菌はどんどん増えてしまいます。1回あけたペットボトルも要注意です。長時間の放置は控えて下さい。

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います。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



ビタミンCはいも類でトップ！！ 抗酸化作用、美容効果

いも類に含まれるビタミンCは熱に強く、加熱してもほとんど壊れることはありません。さつまいもには特にビタミンCが多く含まれています。ビタミンCには抗酸化作用があり、皮膚や血管の老化を防ぐ効果があります。肌にいい潤いを与え、美容効果も期待されます。

実はカリウムも豊富 高血圧予防、むくみ予防

さつまいもにはカリウムも豊富に含まれています。カリウムは余分なナトリウム(塩分)を排出するので、高血圧の予防、むくみ防止に効果があります。

ダイエットの味方 豊富なビタミンB群とミネラルの効果

さつまいものビタミンB群は優秀で、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ナイアシン、葉酸、パントテン酸が多く含まれています。そのため、エネルギー代謝が良くなり、太りにくくダイエット効果が期待されます。ですが、さつまいもだけを食べたり、多く摂りすぎるとでんぷん質なのでかえって太ってしまいます。食事はバランスが大切です。いろんな食材をまんべんなく摂取する中で、今回ご紹介したような栄養価の高い食材を取り入れ、健康を保つように心がけましょう。



米粉クッキー

★材料★

米粉	200g
マーガリン	150g
卵	1個
砂糖	100g
ヨーグルト(無糖)	1カップ (100g)



- ①マーガリン、砂糖をボウルに入れ、よく混ぜ合わせます。
- ②溶いた卵、ヨーグルトを加えます。
- ③最後に米粉を入れ、ヘラで混ぜ合わせます。
- ④生地を絞り袋(なければビニール袋に入れ、角をはさみで切ったもので◎)に入れ、クッキングシートを敷いた鉄板に絞り出します。
- ⑤オーブン180℃で12分焼きます。

出来上がり♪