

2020 . 9月

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	火	《教育時間開始・13時降園》◆カレーライス◎海藻サラダ★果物●牛乳	鶏肉、わかめ、牛乳	七分つき米、カレー、油、砂糖、じゃが芋	人参、玉葱、レタス、大根、バナナ、にんにく	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	ココア蒸しパン	マカロニきな粉
2	水	◆雑穀米御飯◎魚のマーマレード焼き★かぼちゃサラダ●すまし汁	魚、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、赤米、黒米、マヨネーズ、マーマレード	かぼちゃ、きゅうり、玉葱	◎醤油★塩こしょう●薄口、塩	のりおにぎり	野菜スティック
3	木	◆さび御飯◎肉ごぼう★大根のゆかり和え	鶏肉、厚揚げ	白米、もちきび、砂糖、ごま	ごぼう、人参、大根、白菜、玉葱、葱、こんにゃく、椎茸	●味噌、醤油、みりん★ゆかり	レモンケーキ	粉ふき芋
4	金	◆麦御飯◎魚ロッケ★伴三絲●味噌汁	すり身、ハム、いりこ(だし)	白米、麦、パン粉、コーン、じゃが芋、春雨、砂糖	玉葱、キャベツ、人参、しめじ	★薄口、酢●味噌	みかんゼリーお菓子	果物
5	土	◆チキンライス◎コールスローサラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	七分つき米、コーン、マヨネーズ、ジャム	人参、玉葱、キャベツ、りんご	◆ケチャップ、コンソメ◎酢	ホットケーキ	お菓子
7	月	◆そぼろ御飯◎かみかみサラダ★バナナヨーグルト	鶏肉、ちりめんじゃこ、ヨーグルト	七分つき米、ごま、砂糖、オリーブ油	こんにゃく、ごぼう、人参、キャベツ、バナナ	◆味噌、醤油、みりん、酒	かぼちゃ蒸しパン	ふかし芋
8	火	◆赤米御飯◎じゃが芋のうま煮★干し大根の酢の物●田作り	豚肉、わかめ、いりこ	白米、赤米、じゃが芋、砂糖	にんじん、玉葱、切干大根	◎醤油、みりん★薄口、酢★醤油、酒	のりおにぎり	野菜スティック
9	水	◆炒り玄米御飯◎インディアンチキン★マカロニサラダ●フカメスープ	鶏肉、わかめ、鶏ガラ(だし)	白米、玄米、マカロニ、マヨネーズ、米粉、片栗粉、砂糖、コーン	トマト缶、きゅうり、人参、玉葱、えのき	◎カレー粉、ケチャップ、ソース★塩こしょう●薄口、塩	米粉クッキー(黒糖)	ミルクもち
10	木	◆さび御飯◎豆腐ハンバーグ★ひじきサラダ●味噌汁	鶏肉、豆腐、ひじき、金時豆、あげ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、ごま、ごま油	かぼちゃ、トマト、白菜、玉葱	◎醤油、酒、みりん、塩★醤油、酢●味噌	ナポリタン	果物
11	金	◆古代米御飯◎魚の梅肉焼き★白和え●すまし汁	魚、かつお節、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、黒米、ごま、砂糖	梅干し、キャベツ、人参、こんにゃく、椎茸、玉葱	◆塩◎醤油、みりん★味噌、みりん●薄口、塩	スイートポテト	蒸しかぼちゃ
12	土	◆ドライカレー◎野菜サラダ★バナナヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	七分つき米、コーン、砂糖、油、カレールウ	人参、玉葱、レタス、きゅうり、バナナ	◆ケチャップ◎薄口、酢、塩こしょう	ラスク	お菓子
14	月	◆雑穀米御飯◎魚のみそ焼き★うの花サラダ●お月見スープ	魚、おから、いりこ(だし)	白米、黒米、赤米、白玉粉、マヨネーズ、油、砂糖	きゅうり、人参、玉葱、かぼちゃ、椎茸	◎味噌、みりん★酢、薄口、塩こしょう●薄口、塩	のりおにぎり	粉ふき芋
15	火	◆ハヤシライス◎海藻サラダ★果物●牛乳	豚肉、わかめ、牛乳	七分つき米、ハヤシ、油、じゃが芋、砂糖	人参、玉葱、レタス、大根、バナナ	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー(きな粉)	野菜スティック
16	水	◆さび御飯◎蒸し鶏の胡麻だれ和え★もやしのナムル●味噌汁	鶏肉、厚揚げ、いりこ(だし)	白米、もちきび、ごま油、ごま、砂糖	もやし、きゅうり、人参、玉葱、葱	◎酒、塩、酢、醤油★薄口●味噌	焼きそば	蒸しかぼちゃ
17	木	◆古代米御飯◎ちくわの磯辺揚げ★クリームチーズ和え●すまし汁	ちくわ、クリームチーズ、いりこ(だし)、青のり	白米、黒米、さつま芋、てんぷら粉	人参、パセリ、玉葱、しめじ、えのき	◆塩★塩こしょう●薄口、塩	りんごケーキ	マカロニきな粉
18	金	◆麦御飯◎チリコンカン風★中華サラダ●果物○牛乳	鶏肉、大豆、金時豆、牛乳	麦、白米、砂糖、ごま油、コーン	トマト缶、人参、玉葱、レタス、白菜、きゅうり、ぶどう、にんにく	◎ケチャップ、ソース★醤油、酢	韓国風おやき	ふかし芋
19	土	◆うどん◎鶏の照り焼き★きゅうりの酢の物●果物	鶏肉、わかめ、ちりめんじゃこ、かつお節(だし)	うどん、砂糖	きゅうり、人参、りんご、椎茸	◆薄口、塩、みりん◎薄口、酢	サクサククッキー	お菓子
23	水	◆炒り玄米御飯◎魚の塩焼き★汐昆布和え●かきたま汁	魚、塩昆布、卵、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖	キャベツ、人参、玉葱	◎塩★醤油、みりん●薄口、塩	のりおにぎり	野菜スティック
24	木	◆さび御飯◎マーボー豆腐★なます●田作り	鶏肉、いりこ、豆腐	白米、もちきび、砂糖、ごま油、片栗粉	大根、人参、椎茸、ニラ	◎味噌、醤油、みりん、オイスターソース★薄口、酢●醤油、酒	米粉クッキー(プレーン)	粉ふき芋
25	金	《お誕生日メニュー》◆梅御飯◎鶏の唐揚げ★ナポリタン●野菜サラダ◇カレスープ○ジュース	鶏肉、鶏ガラ(だし)、ちりめんじゃこ、かつお節	白米、片栗粉、スパゲティ、コーン、砂糖、油、じゃが芋	人参、玉葱、レタス、きゅうり、にんにく、梅干し、ジュース	◎醤油、酒★ケチャップ●薄口、酢、塩こしょう◇薄口、塩、カレー粉	水ようかんお菓子	果物
26	土	◆焼きそば◎ゆかり和え★果物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば、ジャム	キャベツ、人参、玉葱、もやし、きゅうり、りんご	◆ソース◎ゆかり	ホットケーキ	お菓子
28	月	◆雑穀米御飯◎魚のタンダリー★コールスローサラダ●すまし汁	魚、ヨーグルト、豆腐、いりこ(だし)	白米、黒米、赤米、マヨネーズ、コーン	にんにく、キャベツ、人参、玉葱、しめじ	◎カレー粉、ケチャップ、ソース★塩、酢●薄口、塩	のりおにぎり	蒸しかぼちゃ
29	火	◆さび御飯◎タイピーエン★梅肉きゅうり	豚肉、かつお節	白米、もちきび、春雨、砂糖、ごま油	キャベツ、人参、玉葱、椎茸、生姜、きゅうり、梅干し	◎薄口、酒、オイスターソース★酢	バナナケーキ	ミルクもち
30	水	◆麦御飯◎チキンカツ★ひじき煮●味噌汁	鶏肉、高野豆腐、あげ、いりこ(だし)、ひじき	白米、麦、米粉、さつま芋、砂糖	人参、椎茸、こんにゃく、玉葱、葱	◎塩、ソース★醤油、みりん●味噌	ラスク牛乳	野菜スティック

2学期が始まりました。今年度はコロナの関係で1学期が短かったので1号の子どもたちはどんな様子で2学期が始まったのでしょうか。美味しい給食を楽しみに、また楽しい園生活をスタートできればいいと思います。2学期はじっくり・しっかりと遊べる時間になっていきます。～お友達と一緒にたくさん遊んで、たくさん笑って「お腹が空いたね」とみんなと一緒に食べる体にやさしい美味しい給食～そんな毎日をたくさん経験していく充実した2学期を送っていききたいと考えています。

肌が乾燥する

<要因>

皮膚の外側にある角質層の細胞は、4～6週間ごとに新しい細胞に生まれ替わり、古い細胞はアカとして剥がれ落ちます。肌を作るための栄養素が不足すると、このターンオーバーがきちんと行われず、乾燥肌などの肌トラブルを招きます。また、寒さなどで皮膚の代謝が低下すると、皮脂の分泌や保湿成分の産生も低下します。肌の水分が蒸発しやすくなり、乾燥肌になるのです。

<対策>

皮膚の代謝を促す「ビタミンA」や外からの刺激を防ぐ役割を持つ「セラミド」が効果的！ダイエットなどで脂質を極端に減らすと、乾燥肌になることも。適量の脂質はとるようにしましょう。

●食べ合わせの例 … 天ぷらうどん

セラミドを含むうどんに、ビタミンA(βカロテン)の豊富な人参のかき揚げをのせて、うるおい効果をアップ。人参は油で調理するとβカロテンの吸収が良くなります。

ビタミンA(βカロテン)

脂溶性ビタミンの一つで、レバーやうなぎ、モロヘイヤ、人参、ほうれん草などに多く含まれる。皮膚や粘膜、目の角膜などの新陳代謝を活発にし、健康に保つ。



セラミド

脂肪酸とアミノ酸が結合してできた、脂質の一つ。肌を保湿し、うるおいと保つ働きがある。黒ごま、ひじき、大豆、こんにゃく、ほうれん草などに多い。

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、貧血ぎみ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。



カミカミサラダ

★材料★

- ・ごぼう 1本
- ・にんじん 1/2本
- ・きゃべつ 1/4ヶ
- ・ちりめんじゃこ 50g
- ・白ごま 大さじ2
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・うすくちしょうゆ 大さじ2
- ・酢 大さじ3
- ・砂糖 小さじ1



- ①野菜は千切りにし、ごぼうはさっと茹でます。にんじん、きゃべつは塩もみします。
- ②ちりめんじゃこはフライパンで軽く炒めます。
- ③白ごま、調味料を混ぜ合わせます。
- ④にんじん、きゃべつは絞って水気をきります。
- ⑤すべての材料と③を混ぜ合わせます。

できあがり♪