

# 令和元年9月献立表

# 二川保育園

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
2	月	ミート スパゲティ 423/511kcal	コールスローサラダ かぼちゃのミルクスープ ★ポークビーンズ	♪カルシウムおにぎり 麦茶 オレンジ ☆バナナ	豚肉 しらす チーズ	スパゲティ ごはん	玉ねぎ 人参 しめじ コーン キャベツ 胡瓜 かぼちゃ エリンギ オレンジ	
3	火	ごはん 367/488kcal	かつおバーグ 冬瓜のそぼろ煮 けんちん汁	♪豆乳プリン 牛乳 バナナ ☆おせんべい(★17日のみ)	かつお 豆乳 鶏肉 厚揚げ	ごはん	ねぎ 干し椎茸 人参 冬瓜 いんげん ごぼう 大根 キャベツ バナナ	
4	水	ごはん 411/489kcal (4日すみれ:ウイナーパン)	豆腐オムレツ 青菜とコーンのサラダ きのこのスープ	♪ミルクパウンド 牛乳 りんご ☆牛乳(★18日のみ)	豆腐 鶏卵	ごはん	玉ねぎ ほうれん草 人参 チンゲン菜 コーン もやし しめじ えのき エリンギ りんご	
5	木	ごはん 376/478kcal	くじらの竜田揚げ わかめの酢の物 里芋のみそ汁	♪ぶどうゼリー 脱脂粉乳 おせんべい ☆チーズ	くじら わかめ 豆乳	ごはん 里芋 さつまいも	胡瓜 もやし 人参 玉ねぎ 小松菜 大根 ぶどう	
6	金	ごはん 421/501kcal	ドライカレー おくらのおかか和え パイナップル チーズ	(6日)♪かぼちゃのクッキー (20日)♪きなこのおはぎ 牛乳 梨 ☆ブルーベリー	豚肉 かつお節 チーズ (20日)きなこ	ごはん	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ トマト キャベツ なす おくら もやし 梨 (6日かぼちゃ)パイナップル	
7	土	☆☆ ピザライス 586/521kcal	しらすのサラダ やさいスープ ミニゼリー	♪ホットケーキ 牛乳 オレンジ ☆☆おかし	ツナ しらす	ごはん	玉ねぎ ピーマン キャベツ 胡瓜 人参 かぼちゃ 大根 オレンジ	
9	月	ソース 焼きそば 431/511kcal	ポテトサラダ かきたまスープ ★やさいのソース炒め	♪いなりずし 麦茶 梨 ☆ヨーグルト	豚肉 鶏卵 油揚げ	焼きそば じゃがいも ごはん	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 胡瓜 コーン 椎茸 レタス 梨	
10	火	ごはん 326/457kcal (10日きく:冷製パスタ)	さけの西京焼き いんげんのごま和え 豆腐のすまし汁	♪芋ようかん 牛乳 りんご ☆ビスケット	さけ 豆腐 わかめ	ごはん ごま さつまいも	いんげん もやし 人参 玉ねぎ ねぎ 舞茸 りんご	
11	水	ごはん 396/479kcal (25日さくら:なんちゃってたこ焼き)	やさいのつくね焼 ひじきの煮物 麩のみそ汁	♪おからドーナツ 牛乳 オレンジ ☆ヨーグルト	鶏肉 おから ひじき 大豆 さつま揚げ	ごはん 麩	玉ねぎ ほうれん草 人参 コーン えのき 干し椎茸 チンゲン菜 ねぎ オレンジ	
12	木	ごはん 329/462kcal	タンドリーツナ トマトのサラダ 青菜のスープ	♪セサミクラッカー 麦茶 バナナ ☆牛乳	まぐろ	ごはん ごま	トマト キャベツ 胡瓜 人参 コーン チンゲン菜 もやし 玉ねぎ バナナ	
13	金	ごはん 358/469kcal (ふじ:おざら)	かぼちゃのシチュー キャベツのサラダ キウイフルーツ チーズ	♪みかん寒天 牛乳 おせんべい ☆バナナ	鶏肉 チーズ	ごはん じゃがいも	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 エリンギ キャベツ もやし コーン キウイフルーツ みかん	
21	土	☆☆ サンドパン 607/455kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ チーズ・バナナ	ヨーグルト 麦茶 おせんべい ☆☆おかし	卵・ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	玉ねぎ・人参 バナナ	
27	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は「先生たちの思い出給食」のメニュー「くじらの竜田揚げ」「脱脂粉乳」を提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※4日はすみれ組がウイナーパン、10日はきく組が冷製パスタ、13日はふじ組がおざら、25日はさくら組がなんちゃってたこ焼きを作り昼食に食べます。10日はきく組、13日はふじ組、25日はさくら組の白飯はいりません。

※6・20日のドライカレーはさくら組の保護者からの紹介メニューです。 ※27日は以上児の白飯はいりません。

## ♪『先生たちの思い出給食』♪

今月の先生たちの思い出給食は「くじらの竜田揚げ」と「脱脂粉乳」です。今から約55年ほど前の昭和39年ごろのメニューです。この頃は、東京オリンピックの開催、東海道新幹線開通、海外旅行の自由化が大きな話題となりました。夏の定番のファッション、ノースリーブも大流行しました。電子式卓上計算機(電卓)や今ではあまり見かけないビデオテープレコーダー、お菓子ではガーナチョコレート、かっぱえびせん、ネクターが発売・ヒットし、家庭に新たな楽しみをもたらしました。坂本九さんが「幸せなら手をたたこう」を歌い、今の子どもたちにも歌い継がれる名曲となりました。

## ♪『梨』♪

9月は夏の終わりや秋の始まりを感じられる季節ですね。食べものの旬も同様に、夏の食べものが減り、秋の食べものが少しずつ増えていきます。秋の始まりに美味しい梨は、咳止めや解熱効果があり、食べものの消化を助けてくれる酵素、体内に不要な水分や塩分を排出してくれるカリウムが多く含まれています。残暑や季節の変わり目で体調を崩しやすいこの時季にぴったりの食べものですね。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。