

# 9月

# おたのしみメニュー

すききらいなく なんでもたべよう!

H27

はぎわらみなみほいくえん

## 9月1日は

「ぼうさいのひ」です。  
自然災害に備えることの  
大切さを考える日です。



	1日(火) オレンジ	2日(水) なし	3日(木) りんご	4日(金) バナナ
	とりにくのこうみやき ごもくきんぴら ごはん みそしる	さばのみそに キャベツのごますあえ むぎごはん たぬきじる	ビーフシチューコロッケ パリパリサラダ ジャージャーめん	ピザふうオムレツ ツナサラダ ごはん すましじる
	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう マドレーヌ	ぎゅうにゅう マヨトースト	ヨーグルト
7日(月) りんご	8日(火) ブルー	9日(水) オレンジ 牛乳	10日(木) チーズ	11日(金) なし
オニオンリング グリーンサラダ カレーライス	にくだんごのあまからに キャベツのゆかりあえ 発芽玄米ごはん もやしスープ	タンドリーチキン ラタトゥイユ ロールパン コンソメスープ	さけのきのこやき きりぼしだいこんサラダ ごはん みそしる	ぶたにくとれんこんいため マカロニサラダ むぎごはん すましじる
さいがいのときの ひじょうしょく	ぎゅうにゅう ビスケット	ジョア プチホットケーキ	カルピスポンチ	ぎゅうにゅう ウエハース
14日(月) オレンジ	15日(火) りんご	16日(水) グレープフルーツ	17日(木) なし	18日(金) バナナ
シューマイ ごぼうサラダ ツナチャーハン あゆかスープ	あげさかなのおろしに マロニーちゅうかあえ ごはん みそしる	こうなご コーンサラダ 発芽玄米ごはん にくじゃが	とうふいりまつかぜやき きゅうりのすのもの ごはん すましじる	やきぐりコロッケ ほうれんそうごまあえ やきそば
ピーチゼリー	ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう クラッカー	ぎゅうにゅう たいやき	ぎゅうにゅう クリームパン
<p>《偏食を直す調理の工夫》 食材を組み合わせる 肉や卵・チーズなど、子どもの好きな食材とあわせて調理すると、 苦手なものもつられて食べることができます。</p> <p>調理法を変える 苦手なものでも、調理法の変化で食べられることがあります。 煮る・焼くなど、いろいろな方法をためてみましょう。</p> <p>味つけの工夫 バターやマヨネーズ・ケチャップなどを使ったり、ごまをふり かけるなど、子どもの好きな味つけをしましょう。</p>			24日(木) オレンジ	25日(金) おつきみゼリー
			がんもどきにも かいそうサラダ おやこどんぶり	チーズスティックまき フレンチサラダ ナポリタン スパゲティ
			ぎゅうにゅう おはぎ(きなこ)	ぎゅうにゅう くしだんご
28日(月) りんご	29日(火) 《たんじょうかい》 きよほう	30日(水) オレンジ	<p>※都合により献立内容が変更することがあります。</p> <p><b>9月27日 十五夜</b> 月見は、お月さまが一番きれいな十五夜の日に、ススキや月見団子、秋の食べ物などをお供えてお月さまを眺める行事です。 だんごは地域によって丸い形ではない場合やあんこやきなこが使われるところもあります。 きれいなお月さまのもとで、ススキや団子を飾って秋を満喫しませんか?</p>	
えびあげぎょうざ はるさめサラダ ハッシュドビーフ	メンチカツ ほうれんそうごまドシ あじごはん すましじる	さんまのしおやき かぼちゃサラダ むぎごはん みそしる		
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう カットケーキ	ぎゅうにゅう ビスケット		



秋の食べ物 絵

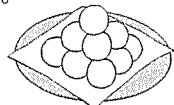
# 食育だより

平成27年9月

萩原南保育園

## 月見団子をつくってみましょう！

- ①耐熱のボウルに上新粉（130g）と砂糖大さじ2とかたくり粉大さじ1を入れ、そこに熱湯200mlを加えて混ぜ、10分ほど吸水させておく。
- ②ラップをして、レンジで2分加熱して混ぜ、もう一度2分加熱して混ぜる。
- ③②の生地をクッキングシートに取り出して、しっかりとよくこねる。
- ④生地をまとめて棒状にし、15等分にする。手に片栗粉（とり粉）をつけて、丸める。
- ⑤④をゆでて、団子が浮き上がってきたら、冷水にとり水気を切る。



月見団子

日中はまだまだ暑さが続くものの、朝晩が少しずつ涼しさを感じられるようになりました。夏の疲れが出る時期です。しっかり食べて夏の疲れを回復しましょう。

- ①早寝・早起きの生活リズムを作る。
- ②1日の始まりは朝食が大事
- ③良質なたんぱく質とミネラルをとる。
- ④適度な運動



ススキ

9月の使用食材一覧表	主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	献立名	主食	主菜	副菜	kcal	g	g	g
1火	ごはん・鶏肉の香味焼き 五目きんぴら・みそ汁 オレンジ	精白米	鶏肉	ごぼう・にんじん・ちくわ・いんげん こんにゃく	556	26.4	13.9	3.2
2水	むぎごはん・さばのみそ煮 キャベツのごま酢あえ・たぬき汁 なし	精白米	さばのみそ煮	キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま	558	23.6	16.4	2.3
3木	ジャージャー麺・コロッケ パリパリサラダ りんご	中華めん	豚挽肉・きゅうり・もやし・玉ねぎ・ にんじん・ねぎ・しょうが	キャベツ・だいこん・にんじん・ コーンフレーク	561	21.3	20.3	2.3
4金	ごはん・ピザ風オムレツ ツナサラダ・すまし汁 バナナ	精白米	卵・ベーコン・ピーマン・玉ねぎ スキムミルク・チーズ	ツナ・キャベツ・ブロッコリー・ にんじん・きゅうり	552	24.7	16.7	2.3
7月	カレーライス・オニオンリング グリーンサラダ・りんご	精白米	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・コーン にんじん・ピーマン	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・ ハム	624	16.9	18.2	2.3
8火	発芽玄米ごはん・肉団子甘辛煮 キャベツのゆかりあえ もやしスープ・ブルー	精白米	合挽肉・玉ねぎ・卵・パン粉 ポテト・玉ねぎ・にんじん・ピーマン	キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま ゆかり	612	19.9	19.7	2.9
9水	ロールパン・タンダーチキン ラタトゥイユ・コンソメスープ オレンジ・牛乳	パン	鶏肉・にんにく・カレー粉・ ヨーグルト	トマト・玉ねぎ・かぼちゃ・ピーマン・ なす・ベーコン・にんにく	521	24.5	14.7	2.9
10木	ごはん・鮭のきのこ焼き 切干大根サラダ・みそ汁 チーズ	精白米	鮭・しめじ・えのきたけ・玉ねぎ	切干大根・きゅうり・にんじん かまぼこ	535	24.4	13.1	2.8
11金	むぎごはん・豚肉とれんこん炒め マカロニサラダ・すまし汁 なし	精白米	豚肉・れんこん・にんじん・玉ねぎ いんげん・こんにゃく	マカロニ・きゅうり・にんじん・コーン 卵・マヨネーズ	586	18.5	20.4	2.3
14月	ツナチャーハン・シューマイ ごぼうサラダ・中華スープ オレンジ	米・玉ねぎ ツナ・人参 ピーマン	蒸しもの 冷凍 シューマイ	ごぼう・キャベツ・きゅうり・にんじん・ ハム	573	18.6	21.1	2.3
15火	ごはん・揚げ魚のおろし煮 マロニー中華和え・みそ汁 りんご	精白米	さわら だいこん	マロニー・キャベツ・きゅうり・ にんじん・かにかまぼこ	574	21.4	14.2	2.8
16水	発芽玄米ごはん・肉じやが コーンサラダ・こうご グレープフルーツ	精白米	豚肉・じゃがいも・にんじん・ 玉ねぎ・こんにゃく・いんげん	キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン	565	19.3	16.5	1.9
17木	ごはん・豆腐入り松風焼き きゅうり酢の物・すまし汁 なし	精白米	鶏肉・豆腐・ねぎ・玉ねぎ・ パン粉・牛乳・卵・みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん かまぼこ・わかめ	533	22.2	13	2.6
18金	焼きそば・ほうれん草ごまあえ 焼き栗コロッケ バナナ	中華めん	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・青のり	ほうれん草・にんじん・もやし・ ちくわ・ごま	619	20.2	24.1	2.7
24木	親子どんぶり・かいそうサラダ がんもどき煮物 オレンジ	精白米	鶏肉・なると・玉ねぎ・にんじん・ ねぎ・卵	わかめ・キャベツ・きゅうり・ にんじん・ハム	608	29.8	18.9	2.7
25金	ナポリタンスパゲティ フレンチサラダ・スティック巻き お月見ゼリー	スパゲティ	ベーコン・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・マッシュルーム	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり にんじん	574	17.4	19.7	1.9
28月	ハッシュドビーフ はるさめサラダ・えび揚げぎょうざ りんご	精白米	牛肉・玉ねぎ・にんじん・ マッシュルーム	マロニー・キャベツ・きゅうり・ にんじん・かまぼこ	669	16.2	27.2	2.5
29火	味ごはん・メンチカツ ほうれん草ごまドレ・すまし汁 きよほう	米・ごぼう ツナ・人参 しめじ	揚げ物 冷凍 メンチカツ	ほうれん草・キャベツ・きゅうり にんじん・ごま	657	23.2	25.6	4
30水	むぎごはん・さんま塩焼き かぼちゃサラダ・みそ汁 オレンジ	精白米	さんまの塩焼き	かぼちゃ・きゅうり・にんじん・ ハム・コーン・マヨネーズ	627	23.2	23.2	2.3