



9がつ

おたのしみメニュー

令和4年9月

きたこども園



すききらいせざたのしくたべよう！

🍷 野菜をおいしくたべよう！！ 🍷

野菜はたくさん食べることが健康に良いと言われていますが、苦手な子供が多い食べ物です。理由として、ピーマンの苦み等刺激のある味は本能的に危険と判断して避けようとするからです。他にも、固い野菜は噛む力が弱い子には食べにくく、苦手になりやすいです。

＜調理の工夫でおいしく食べよう！＞

- ・味の刺激を和らげる：例）ピーマン→柔らかく茹でる/玉葱→切ったら塩を振りかける
- ・固い野菜は柔らかく煮込む（ゴボウやレンコンなど）
- ・塩分を加えるとえぐ味や苦みが野菜からあふれてくるので、塩分は加えず調理する
：例）「ごま」や「かつお節」で和える
- ・ドレッシングやマヨネーズ、出汁を使って食べる



野菜をおいしくたべよう！！			1日（木） 🍌バナナ	2日（金） 🍎りんご
野菜はたくさん食べることが健康に良いと言われていますが、苦手な子供が多い食べ物です。理由として、ピーマンの苦み等刺激のある味は本能的に危険と判断して避けようとするからです。他にも、固い野菜は噛む力が弱い子には食べにくく、苦手になりやすいです。 ＜調理の工夫でおいしく食べよう！＞ ・味の刺激を和らげる：例）ピーマン→柔らかく茹でる/玉葱→切ったら塩を振りかける ・固い野菜は柔らかく煮込む（ゴボウやレンコンなど） ・塩分を加えるとえぐ味や苦みが野菜からあふれてくるので、塩分は加えず調理する ：例）「ごま」や「かつお節」で和える ・ドレッシングやマヨネーズ、出汁を使って食べる			すぶた かいそうサラダ ごはん ABC みず スープ かんパン	フライドポテト ほうれんそう おかかあえ ひやし ちゅうか ぎゅうにゅう やきおにぎり
5日（月） 🍊オレンジ	6日（火） 🍌なし	7日（水） 🍎りんご	8日（木） 🍌パイナップル	9日（金） 🍰おつきみデザート
れんこんチップス ブロッコリーサラダ カレーライス	かぼちゃのちゅうかふうに きゅうりのすのもの ごはん すまし じる	ぶたにくの みそいため だいこんサラダ むぎ ごはん もやし スープ	さばのてりやき パンサンスー 発芽玄米 ごはん みそ しる	ミニはるまき こまつなのツナあえ やきそば
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット	☆ヨーグルトポンチ	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆チーズトースト
12日（月） 🍎りんご	13日（火） 🍌バナナ	14日（水） 🍇ブルー	15日（木） 🍌なし	16日（金） 🧀チーズ
マセドアンサラダ カラフル チャーハン わかめ スープ	にじますのひらきあげ いりとりソテー ごはん ごもく じる	かぼちゃのあまに キャベツのあますあえ むぎ ごはん マーボー どうふ	じゃがいもの おふんやき グリーンサラダ なすの ボロネーゼ	とりにくの カレーやき ひじきのいりに 発芽玄米 ごはん トマト スープ
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ☆クラッカーサンド（いちご）	ぎゅうにゅう わらびもち（きなこ）	ジョア せんべい
19日（月）	20日（火） 🍌りんご	21日（水） 🍌ぎゅうにゅう 🍌ブルーベリーゼリー	22日（木） 🍌パイナップル	23日（金）
けいろうのひ 	さんまのかばやき ブロッコリー ちゅうかあえ ごはん けんちん じる	てづくりミートボール フレンチサラダ こくとう ロールパン コンソメ スープ	けいちゃんふういため せいようなます ごはん すまし じる	しゅうぶんのひ
26日（月） 🧀レアチーズ（いちご）	27日（火） 🍌なし	28日（水） 🍌りんご	29日（木） 🍌バナナ	30日（金）
がんもどきにももの クルトンサラダ ちゅうかどんぶり	ミニやさしいコロッケ ほうれんそうゴマドレ うどん	さけのもみじやき さといものにももの むぎ ごはん みそしる	あつあげの けちゃっぴに キャベツサラダ 発芽玄米 ごはん じゃがいも スープ	《たんじょうびかい》 🍌パイナップル とりにくのからあげ キャベツのかおりあえ あじ ごはん すまし じる
ぎゅうにゅう ☆ココアマドレーヌ	ぎゅうにゅう くしだんご	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆マカロニかりんとう	ぎゅうにゅう ロールケーキ（きょうほう）



食育だより



旬の食材を食べて残暑を乗り切りましょう！！

9月になっても暑い日が続きますね。夏の疲れも出てくるころです。これから秋に向けて旬の食材が増えてきます。おいしく食べる工夫をして残暑を乗り越えましょう。

《9月が旬の食べ物》：さんま・南瓜・里芋・栗・ぶどう・梨 等



令和4年9月 きたこども園

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	汁物	Kcal	g	g	g
1	木 ごはん・酢豚・ 海藻サラダ・ABCスープ・ バナナ	精白米	豚肉・生姜・さつま芋・ 人参・玉葱・ピーマン・ 干し椎茸	わかめ・キャベツ・ 胡瓜・人参・カニカマ	マカロニ・チンゲン菜・ もやし・しめじ・葱	510	12	16	2.2
2	金 冷やし中華・ ほうれん草おかか和え・ フライドポテト・りんご	中華麺	ハム・錦糸卵・胡瓜・ 人参・トマト	ほうれん草・キャベツ・ もやし・人参	揚げ物 フライドポテト	517	18	17	2.4
5	月 カレーライス・ ブロッコリーサラダ・ れんこんチップス・オレンジ	精白米	豚肉・じゃが芋・玉葱・ 人参・ピーマン・コーン	ブロッコリー・キャベツ・ 胡瓜・人参	揚げ物 れんこんチップス	535	15	20	2.3
6	火 ごはん・梨・ 南瓜中華風煮・ 胡瓜の酢の物・すまし汁	精白米	南瓜・鶏ひき肉・ ピーマン・玉葱	胡瓜・キャベツ・人参・ ちくわ・わかめ	豆腐・ほうれん草・ 人参・えのきたけ・ 葱	471	16	13	1.4
7	水 ごはん・豚肉のみそ炒め・ 大根サラダ・もやしスープ・ りんご	精白米	豚肉・キャベツ・ 玉葱・人参・にら	大根・胡瓜・人参・ ツナ	もやし・白菜・葱・ コーン	471	16	11	1.3
8	木 ごはん・さばの照り焼き・ パンサンスー・味噌汁・ パイナップル	精白米	さば	マロニー・キャベツ・ 胡瓜・人参・ハム	豆腐・油揚げ・ 茄子・玉葱・ 椎茸	482	21	16	1.8
9	金 焼きそば・ 小松菜のツナ和え・ ミニ春巻き・お月見デザート	焼きそば麺	豚肉・キャベツ・ 人参・玉葱・ピーマン	小松菜・胡瓜・もやし・ 人参・ツナ	揚げ物 ミニ春巻き	570	20	31	2.2
12	月 カラフルチャーハン・ マセドアンサラダ・ わかめスープ・りんご	精白米	ウインナー・玉葱・ 人参・ピーマン・ 赤ピーマン・黄ピーマン	じゃが芋・胡瓜・人参・ コーン・チーズ	わかめ・豆腐・ かまぼこ・キャベツ・ 葱	506	15	20	2.2
13	火 ごはん・虹ますの開き揚げ いろどりソテー・五目汁・ バナナ	精白米	虹ます・レモン	ウインナー・キャベツ・ 人参・玉葱・ピーマン・ フライドポテト	豆腐・大根・ 人参・ごぼう・ 葱・干し椎茸	555	22	20	1.8
14	水 ごはん・マーボー豆腐・ キャベツの甘酢和え・ 南瓜の甘煮・プルーン	精白米	豆腐・豚ひき肉・葱・ 人参・干し椎茸・生姜・ ニンニク	キャベツ・胡瓜・人参・ しらす干し・わかめ	煮る 南瓜	603	23	16	2.4
15	木 茄子のポロネーゼ・なし グリーンサラダ・ じゃが芋のオーブン焼き	パスタ	豚肉・茄子・玉葱・ 人参・ニンニク	ブロッコリー・キャベツ・ 胡瓜	焼く じゃが芋・パセリ	515	20	18	1.6
16	金 ごはん・鶏肉のカレー焼き・ ひじきの炒り煮・ トマトスープ・チーズ	精白米	鶏肉・ニンニク	ひじき・油揚げ・ ちくわ・人参・いんげん	トマト・レタス・ 玉葱・もやし・人参	472	24	11	2.2
20	火 ごはん・さんまのかば焼き・ ブロッコリー中華和え・ けんちん汁・りんご	精白米	さんま	ブロッコリー・キャベツ・ 胡瓜・人参	鶏もも肉・大根・ 人参・ごぼう・豆腐・ 油揚げ・里芋・葱	467	20	14	1.8
21	水 黒糖ロールパン・ブルーベリーゼリー・ 手作りミートボール・牛乳・ フレンチサラダ・コンソメスープ	パン	合いびき肉・玉葱・ 卵・玉葱・人参	キャベツ・胡瓜・人参	コーン・玉葱・ しめじ・もやし	491	20	20	1.8
22	木 ごはん・鶏ちゃん風炒め・ 西洋なます・すまし汁・ パイナップル	精白米	鶏もも肉・ニンニク・生姜・ キャベツ・玉葱・にら	大根・胡瓜・人参・ ハム	豆腐・焼き腐・ 玉葱・椎茸・ わかめ	408	20	8.1	1.5
26	月 中華どんぶり・クルトンサラダ・ がんもどき煮物・ レアチーズ(いちご)	精白米	豚肉・生姜・えび・ 白菜・人参・玉葱・ なると・干し椎茸	クルトン・キャベツ・ ブロッコリー・胡瓜・ 人参	煮る がんもどき	589	28	22	2.4
27	火 うどん・ ほうれん草ごまドレ・ ミニ野菜コロッセ・梨	うどん	鶏もも肉・油揚げ・ かまぼこ・人参・ 葱・干し椎茸	ほうれん草・キャベツ・ 人参・もやし	揚げ物 ミニ野菜コロッセ	434	16	14	1.9
28	水 ごはん・りんご・ 鮭のもみじ焼き・ 里芋の煮物・みそ汁	精白米	鮭・人参	里芋・鶏もも肉・ ちくわ・こんにゃく・ 人参・いんげん	豆腐・油揚げ・ なめこ・玉葱・ 小松菜	510	26	16	2.1
29	木 ごはん・厚揚げのケチャップ煮・ キャベツのサラダ・ じゃが芋スープ・バナナ	精白米	厚揚げ・豚肉・玉葱・ 人参・ピーマン	キャベツ・人参・胡瓜・ ツナ・コーン	じゃが芋・玉葱・ チンゲン菜・ ベーコン	586	21	22	1.4
30	金 味ご飯・鶏肉の唐揚げ・ キャベツの香り和え・ すまし汁・パイナップル	米・ツナ ごぼう・人参 しめじ・椎茸	鶏もも肉・生姜・ニンニク	キャベツ・人参・胡瓜	豆腐・玉葱・かまぼこ・ 人参・三つ葉	524	22	18	1.9