



# 9がつ

# おたのしみメニュー

すききらいなく、なんでも たべよう

令和元年

みなみこどもえん

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
牛乳・かっぱえびせん ブルー	牛乳・クッキー バナナ	ジュース・ブリッツ(サラダ) りんご	牛乳・ロアヌ オレンジ	牛乳・☆マドレーヌ パイナップル
かぼちゃのあまに キャベツのゆかりあえ	さばのごまだれかけ コロコロポテトサラダ	いかのあつぎりフライ ブロッコリーサラダ	ちくさやき ひじきののもの	けいちゃんふういため うめかつおあえ
ごはん マーポー なす	むぎ ごはん みそしる	ゆきそば	発芽玄米 ごはん すまし じる	ごはん ABC スープ
みず かんパン	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆マヨトースト	ぎゅうにゅう ビスケット	☆カップゼリー
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
☆フルーチェ りんご	牛乳・せんべい オレンジ	牛乳・ミレービスケット なし	牛乳・ベジタベ バナナ	牛乳・あんぱんマンビスケット まんまるつきゼリー
チキンナゲット グリーンサラダ	ちくわのマヨやき ほうれんそうおひたし	メンチカツ フレンチサラダ	さけのきのこやき しおこんぶあえ	ゆきどうふのとりにみそかけ きゅうりのすのもの
ツナカレー ライス	サラダ うどん	ゆかり ごはん すまし じる	むぎ ごはん みそ ワンタン	発芽玄米 ごはん はるさめ スープ
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド	ぎゅうにゅう たいやき	ぎゅうにゅう ビスケット	ジョア せんべい
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
	牛乳・☆きな粉クリームサンド りんご	牛乳・ウエハース なし	ジュース・ハッピーターン チーズ	牛乳・まがりせんべい バナナ
けいろうのひ	かにかまてんぷら そくせきづけ	ポークビーンズ ほうれんそうサラダ	じゃがいもオープンやき ツナサラダ	さわらのレモンふうみ ブロッコリーちゅうかあえ
	おやこ どんぶり	ごはん みそしる	ジャージャー めん	むぎ ごはん とうにゅう スープ
	ぎゅうにゅう せんべい	☆ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう スティックパン	ぎゅうにゅう おはぎ(きなこ)
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
	牛乳・鈴カステラ オレンジ	牛乳・おととと 〈たんじょうかい〉きよほう	牛乳・クラッカー りんご	牛乳・おにぎりせんべい りんごゼリー
しゅうぶんのひ	ハムステーキくし コールスローサラダ	とりにくのからあげ キャベツのかおりづけ	さんまのしおやき かぼちゃサラダ	ぶたにくのみそいため きりぼしだいこんサラダ
	パン ミネスト ローネ	あじ ごはん すまし じる	発芽玄米 ごはん みそしる	ごはん もやし スープ
	おちゃ ☆おにぎり	ぎゅうにゅう カットケーキ	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆さつまいもむしパン
30日(月)	※都合により献立の内容が変わることがあります。			
☆オレンジボンチ りんご	朝晩の気温差がありますが、まだまだ残暑の厳しい日がありそうです。夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、元気に遊べるといいですね。			
むしシューマイ マロニーちゅうかあえ	好き嫌いを克服するポイント ①まずは一口食べてみましょう。 ②みんなで一緒に食べましょう。 ③野菜を育てたり、料理を作る手伝いをしましょう。 ④旬のものを食べましょう。 ⑤お腹をすかせてから食べましょう。			
むぎ ごはん にく じゃが				
ぎゅうにゅう せんべい				





# 食育だより

令和元年 9月      みなみこども園

## 「減塩」で健康生活

子どもの食習慣や味覚を決めるのは周りの大人です。子どもは、年齢があがるにつれて、大人と同じものを食べることが多くなるため、両親の食塩摂取量が多ければ、子どもの食塩摂取量も多くなります。

家族の健康のためには、まずは、大人が減塩に心がけ、健康な食生活を送ることを心がけましょう。

## 味つけを工夫しましょう

- ダシを活用して薄い味付けを心がけましょう。
- 食卓では、味を確かめてから調味料を使うように。
- 塩味を1～2品に絞り、味付けにメリハリをつける。
- 魚や肉の味付けでは、塩は焼く直前にふりましょう。
- レモンなどの酸味を利用しましょう。
- 汁は臭だくさんにして、汁の量を減らしましょう。

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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
献立名	主食	主菜	副菜	汁物					
2月	ごはん・マーボーなす・キャベツのゆかりあえ・かぼちゃの甘煮・ブルーベリー	精白米	なす・豆腐・豚ひき肉・にんじん・しょうが・にんにく・ねぎ・みそ・ごま油	キャベツ・きゅうり・にんじん	煮物) かぼちゃ	565	15	12	1.5
3火	ごはん・さばのごまだれかけ・コロコロポテトサラダ・みそ汁・バナナ	精白米	さば・ごま	じゃがいも・ハム・きゅうり・たまねぎ・にんじん	豆腐・油揚げ・しいたけ・キャベツ・しいたけ・ねぎ	536	22	16	2
4水	焼きそば・ブロッコリーサラダ・いかの厚切りフライ・りんご	中華麺	豚肉・キャベツ・にんじん・たまねぎ・ピーマン	ブロッコリー・ツナ・キャベツ・にんじん・きゅうり	揚げ物) いかの厚切りフライ	584	22	23	2
5木	ごはん・千種焼き・ひじきの煮物・すまし汁・オレンジ	精白米	卵・ほうれん草・にんじん・かにかま・干しいたけ	ひじき・油揚げ・ちくわ・にんじん・いんげん・ごま油	豆腐・焼きふ・はくさい・たまねぎ・みつば	476	19	14	2
6金	ごはん・鶏ちゃん焼き・うめかつおあえ・ABCスープ・パイナップル	精白米	鶏もも肉・にんにく・しょうが・キャベツ・たまねぎ・ニラ・みそ・ごま油	きゅうり・にんじん・こまつな	マカロニ・ウインナー・にんじん・しめじ・ねぎ	571	14	8.5	1.8
9月	ツナカレー・グリーンサラダ・チキンナゲット・りんご	精白米	ツナ・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ピーマン	キャベツ・きゅうり・ハム・ブロッコリー	焼き物) チキンナゲット	547	17	18	2.4
10火	サラダうどん・ちくわのマヨ焼き・ほうれん草おひたし・オレンジ	うどん	ツナ・卵・きゅうり・にんじん・コーン	ほうれん草・キャベツ・もやし・にんじん	焼き物) ちくわ・マヨドレ	503	22	17	2.4
11水	ゆかりごはん・メンチカツ・フレンチサラダ・すまし汁・なし	精白米 ゆかり	揚げ物) メンチカツ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	豆腐・かまぼこ・こまつな・たまねぎ・えのきたけ	520	16	15	1.9
12木	ごはん・鮭のきのこ焼き・キャベツの塩昆布和え・みそフレンチスープ・バナナ	精白米	鮭・えのきたけ・しめじ・たまねぎ・バター	キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布	ワンタン皮・豚肉・もやし・にんじん・ねぎ・みそ	482	22	12	1.3
13金	ごはん・焼き豆腐鶏みそかけ・きゅうりの酢の物・はるさめスープ・ゼリー	精白米	焼き豆腐・鶏ひき肉・にんじん・たまねぎ・みそ	きゅうり・キャベツ・にんじん・しらす干し・わかめ	はるさめ・チンゲンサイ・たまねぎ・もやし	510	18	10	1.7
17火	親子丼・即席漬け・かにかま天ぷら・りんご	精白米	鶏もも肉・たまねぎ・にんじん・ねぎ・卵・焼きのり	キャベツ・にんじん・きゅうり	揚げ物) かにかま天ぷら	528	21	16	2.2
18水	ごはん・ポークビーンズ・ほうれん草ハムサラダ・みそ汁・なし	精白米	豚肉・大豆・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・にんにく・パセリ	ほうれん草・キャベツ・にんじん・コーン・ハム	豆腐・油揚げ・なめこ・ねぎ・わかめ	500	15	13	1.9
19木	ジャージャー麺・ツナサラダ・じゃが芋オープン焼き・チーズ	中華麺	きゅうり・にんじん・もやし・豚ひき肉・しょうが・にんにく・たまねぎ・ねぎ・みそ・ごま油	ツナ・キャベツ・きゅうり・にんじん	焼き物) じゃが芋・パセリ	535	23	21	2.3
20金	ごはん・白身魚レモン風味・ブロッコリー中華あえ・豆乳スープ・バナナ	精白米	さわら・レモン果汁	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん・ハム・ごま油	ベーコン・こまつな・たまねぎ・にんじん・しめじ	607	24	20	1.9
24火	ロールパン・ハムステーキ串・コールスローサラダ・牛乳・ミネストローネ・オレンジ	パン	焼き物) ハムステーキ串	キャベツ・きゅうり・にんじん・かにかまぼこ	ベーコン・たまねぎ・にんじん・じゃが芋・なす・ピーマン	439	17	17	2.1
25水	味噌ごはん・鶏のから揚げ・キャベツの香り漬け・すまし汁・きよほう	米・ツナ・にんじん・しめじ	鶏もも肉・しょうが・にんにく	キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま・レモン果汁	豆腐・かまぼこ・えのきたけ・ねぎ・わかめ	551	22	18	2
26木	発芽玄米ごはん・さんま塩焼き・かぼちゃサラダ・みそ汁・りんご	精白米	さんま	かぼちゃ・ハム・きゅうり・にんじん・コーン	豆腐・油揚げ・だいこん・にんじん・ねぎ	594	20	25	1.8
27金	ごはん・豚肉と野菜みそ炒め・切干大根サラダ・もやしスープ・ゼリー	精白米	豚肉・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・みそ	切干大根・きゅうり・にんじん・ツナ	もやし・豆腐・しいたけ・ニラ	564	20	17	2
30月	ごはん・肉じゃが・マカロニの中華あえ・蒸しシューマイ・りんご	精白米	豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・板こんにゃく・いんげん	はるさめ・キャベツ・きゅうり・にんじん・ハム・ごま油	蒸し物) シューマイ	580	18	17	1.5