

9月献立表

2023年

社会福祉法人 ペリー保育園
栄養士 平良裕子

日	曜日	献立	＜きいろ＞ 熱と力になるもの	＜あか＞ 血や肉や骨になるもの	＜みどり＞ 体の調子を整えるもの	3時おやつ	10時おやつ (3歳未満児)
1	金	＜防災の日メニュー＞ アルファ米、ふりかけ、 焼き鳥缶、豚汁缶、みかん缶	アルファ米、食パン、 マヨネーズ	牛乳、焼き鳥缶	みかん、コーン	牛乳 コーンポトースト	胚芽クラッカー
2	土	園内研修(全職員参加)の為、お弁当をお願いします				麦茶 お菓子	野菜ビスケット
4	月	もずく丼、ごぼうサラダ、 厚揚げのみそ汁、りんご	米、小麦粉、じゃが芋、 さつまいも、三温糖、油、 押麦、ごま、片栗粉	牛乳、厚揚げ、 豚肉、みそ、かつお節	りんご、にんじん、もずく、 ごぼう、たまねぎ、きゅうり、 ピーマン、コーン、菜ねぎ、レーズン	牛乳 さつま芋クッキー	ビスコ
5	火	玄米ごはん、魚のオランダ揚げ、 コールスロー、コーンポタージュ、 グレープフルーツ	米、玄米、油、 小麦粉、マヨネーズ、 三温糖	牛乳、白身魚	ぶどうゼリー、グレープフルーツ、 たまねぎ、キャベツ、にんじん、 コーン、きゅうり、 サニーレタス、レモン、パセリ	牛乳 ぶどうゼリー リッツ	かむかむ昆布
6	水	サラダうどん、手羽元の煮付け、 ほうれん草のスープ、バナナ	うどん、米、 三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、さけ	バナナ、きゅうり、コーン、 ほうれん草、にんじん、 たまねぎ	牛乳 鮭おにぎり	源氏パイ
7	木	きびごはん、ユーリンチー、 春雨サラダ、 冬瓜の中華スープ、オレンジ	米、食パン、はちみつ、 はちみつ、きび、油、 バター、片栗粉、 三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、 ハム(無添加)	オレンジ、とうがん、白ねぎ、 きゅうり、ほうれん草、わかめ、 にんじん、しいたけ、シーチキン	牛乳 はちみつ シーチキンポトースト	せんべい
8	金	雑穀ごはん、五目卵焼き、 きんぴられんこん、 さつま芋のみそ汁、りんご	米、さつま芋、雑穀、 バター、油、 三温糖、ごま	牛乳、卵、みそ、 チーズ、ツナ缶、 かつお節、しょうが	バナナ、りんご、れんこん、 にんじん、たまねぎ、菜ねぎ、 サニーレタス	牛乳 チョコバナナ	マリー
9	土	わかめうどん、ふかし芋、 浅漬け、オレンジ	うどん、さつま芋、 ごま油	鶏肉、かつお節	オレンジ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、塩こんぶ、 わかめ	麦茶 お菓子	胚芽クラッカー
11	月	麦ごはん、酢鶏、あお豆サラダ、 ワンタンスープ、オレンジ	米、黒砂糖、くす粉、 ワンタンの皮、押麦、 三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、 きな粉	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、 えだまめ、にんじん、たけのこ、 しいたけ、もやし、ごま油、 ピーマン	牛乳 くずもち	リッツ
12	火	雑穀ごはん、島豆腐の肉みそかけ、 マカロニサラダ、 白菜のみそ汁、りんご	沖縄そば、米、雑穀、 マカロニ、三温糖、 マヨネーズ、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、 みそ、ハム(無添加)、 かつお節	りんご、はくさい、キャベツ、 たまねぎ、きゅうり、しめじ、 コーン、ピーマン、にんじん	牛乳 おやつ焼きそば	源氏パイ
13	水	お弁当会 ♪お弁当楽しみだね♪				牛乳 アップルパイ (はちみつ、三温糖、バター、 はちみつ、りんご、レーズン)	せんべい
14	木	黒米ごはん、さばのカレー焼き、 タマナーチャンプルー、 大根のみそ汁、青切みかん	さつま芋、米、黒米、 三温糖、小麦粉、 バター、はちみつ、油	牛乳、さば、みそ、 豚肉、厚揚げ、 かつお節、チーズ	みかん、だいこん、キャベツ、 もやし、にんじん、 サニーレタス、わかめ	牛乳 スイートポテト	チーズ
15	金	きびごはん、肉じゃが、 納豆和え、きのこのみそ汁、バナナ	米、じゃが芋、 しらたき、きび、 三温糖、	牛乳、納豆、豚肉、 みそ、かつお節	バナナ、ほうれん草、しめじ、 たまねぎ、えのきだけ、のり、 にんじん、さやいんげん、 しいたけ、こんぶ	牛乳 塩昆布おにぎり	野菜ビスケット
16	土	ゆかりおにぎり、厚焼き卵、 カリカリきゅうり、 じゃが芋のみそ汁、オレンジ	米、じゃが芋	卵、みそ、かつお節	オレンジ、きゅうり、わかめ	麦茶 お菓子	マリー
18	月	敬老の日					
19	火	豚丼、鶏ささみサラダ、 絹ごし豆腐のみそ汁、オレンジ	米、こんにゃく、 押麦、三温糖	牛乳、豚肉、豆腐、 鶏肉、みそ、油揚げ、 かつお節	オレンジ、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、コーン、 グリーンピース、菜ねぎ、わかめ	牛乳 プリン	かむかむ昆布
20	水	玄米ごはん、鮭のチーズ焼き、 いんげんソテー、 トマトスープ、パン缶	米、玄米、 おとりよせミックス	牛乳、さけ、小豆、 ベーコン(無添加)、 鶏肉、チーズ	パイナップル、さやいんげん、 トマト、にんじん、たまねぎ、 コーン、パセリ	牛乳 小倉蒸しパン	胚芽クラッカー
21	木	ジャージャー麺、さつま芋サラダ、 わかめの中華スープ、りんご	中華めん、米、ごま、 さつま芋、マヨネーズ、 ごま油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉、みそ、 ツナ缶	りんご、たけのこ、たまねぎ、 白ねぎ、にんじん、きゅうり、 えのきだけ、ブルーン、わかめ	牛乳 ツナおにぎり	せんべい
22	金	雑穀ごはん、松風焼き、 ひじきの炒め、 レタスと油揚げのみそ汁、グレープフルーツ	米、小麦粉、油、雑穀、 グレープフルーツ、しらたき、 片栗粉、パン粉、 バター、三温糖	牛乳、鶏肉、豚肉、 みそ、豆腐、卵、 ちくわ、かつお節、 大豆、油揚げ	グレープフルーツ、レタス、 たまねぎ、さやいんげん、 にんじん、ひじき、サニーレタス	牛乳 サーティナイン	ビスコ
23	土	秋分の日					
25	月	麦ごはん、ドライカレー、 ブロッコリーサラダ、 マカロニスープ、りんご	米、食パン、押麦、 マカロニ、はちみつ、 バター、小麦粉	牛乳、豚肉、大豆、 鶏肉、きな粉	りんご、たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、キャベツ、 トマト、ピーマン、コーン	牛乳 きなこトースト	マリー
26	火	きびごはん、レバーの香味焼き、 パパイアイリチー、 もずくのみそ汁、青切みかん	米、さつま芋、 小麦粉、油、きび、 片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、 みそ、卵、かつお節	みかん、パパイア、もずく、 にんじん、菜ねぎ、サニーレタス	牛乳 さつま芋の天ぷら	小魚
27	水	＜誕生会メニュー＞黒米ごはん、 ミヌダル、紅白なます、 イナムドゥチ、グレープフルーツ	米、こんにゃく、 麦ふあー、ごま、 グラニュー糖、黒米	アイスクリーム、 豚肉、かまぼこ、 みそ、かつお節	だいこん、グレープフルーツ、 にんじん、菜ねぎ、 サニーレタス、しいたけ、レモン	麦茶 アイス 麦ふあー	源氏パイ
28	木	中華丼、わかめときゅうりの和え物、 中華風ゆし豆腐、オレンジ	米、押麦、ごま油、 片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、 チーズ、糸すり	オレンジ、はくさい、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、とうがん、 たけのこ、菜ねぎ、きくらげ、 わかめ	牛乳 チーズおかか おにぎり	野菜ビスケット
29	金	＜お月見メニュー＞五目炊き込みごはん、 うさぎ型ハバーグ、ゆかり和え、 里芋のみそ汁、りんご	米、里芋、小麦粉、 バター、油、ごま、 三温糖、紅芋粉	牛乳、ハバーグ、 みそ、鶏肉、卵、 かつお節、油揚げ	りんご、きゅうり、にんじん、 ごぼう、菜ねぎ、しいたけ	牛乳 うさぎさんクッキー	せんべい
30	土	スパゲティ、ポパイサラダ、 キャベツのスープ、オレンジ	スパゲティ、 マヨネーズ、油	ハム(無添加)	オレンジ、ほうれん草、 たまねぎ、キャベツ、ピーマン、 にんじん、マッシュルーム、コーン	麦茶 お菓子	胚芽クラッカー

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。
☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

2023年

9月 給食たより

社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

秋の味覚といえば、サンマ・栗・ぶどう・梨・柿・さつまいもとたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれませんね。



確認！

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

ペリー保育園の防災倉庫には非常食をいくつかストックしています。給食で使用し、使用した分を買い足してローリングストックを行いながら、計画的に使用しています。

9月1日は、防災食の提供を行います。



中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日ともいわれ、十五夜には15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作る時は、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

今年は9/29(金)です。



～「非常食」として役立つ乾物～

古くから日本の伝統的な保存食品である「乾物」は、昔の人たちが旬の食材を長期間にわたり食べられるように工夫した画期的な食品です。

乾物の良さは、保存ができ、利便性が高く、栄養的に優れている点。冷蔵庫が使えない災害時には、「乾物」が役に立ちます。日頃から乾物を使うことを習慣にして、万が一の時に備えましょう。ちょっとした備蓄のコツで、災害食を確保しながら、日常でも活用できます。

<備蓄のローリングストック法>

最初に、1か月に使う倍の量を購入します。消費期限の近いものから順に使い、半量を使い切ったところで、使った量と同じ量を買います。このように常に余分がある状態をキープし続けることがポイントです。

日常食＋災害食としてストック

古いものから使う



保存する



買い足す

<栄養が豊富>

常備している乾物を、いつもの料理にちょっと加えるだけで、子どもに不足しがちな栄養素を補うことができます。

鉄分補給(ひじきなど)

酸素を全身に供給して貧血を予防



食物繊維補給(わかめ・かんてんなど)

腸内環境を改善して便秘を予防



カルシウム補給(干しえび・ごまなど)

丈夫な骨や歯をつくる



ビタミンD(干しいたけなど)

カルシウムの吸収促進



<豚肉の甘ダレ焼き>子供2人、大人2人分

- ・豚肉(スライス)…300g
- ・りんご…約30g(1/8玉)
- ・白ねぎ…約20g(1/4本)
- ・おろししょうが…1.6g(小さじ1/3)
- ・おろしにんにく…1.6g(小さじ1/3)
- ・しょうゆ…10g(小さじ1+1/2)
- ・三温糖…3g(小さじ1/2)
- ・レモン果汁…5g(小さじ1)
- ・酒…7g(小さじ1+1/2)

【作り方】

- 1 りんごは皮をむき、すりおろす。白ねぎはみじん切りにしておく
- 2 りんご～酒を混ぜ合わせ、豚肉と合わせ下味をつける(15分)
- 3 フライパンに油をしき、しっかり火が通るまで焼いて完成です♪
※白ねぎの代わりに、玉ねぎでもOK

※豚肉は、良質なたんぱく質・脂質・ビタミンがたくさん入っています。特に、ビタミンB1が多く含まれており、糖質や脂質の代謝を助けエネルギー生産に関わることで、疲労回復・ストレスの軽減が期待されています。