

令和5年 9月分 みそら保育園 予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	金	ポークチャップ、みそ汁 スパゲティーサラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 ソフトせんべい	牛乳 ミルクスティックパン
2	土	五目そうめん、牛乳 スティックチーズ、果物	そうめん	ほうじ茶 ゼリー	ほうじ茶 ポップコーン
4	月	ふくさ卵、みそ汁 じゃこのごま和え、果物	ごはん	ほうじ茶 サブレ	牛乳 あずき蒸しパン
5 19	火	八宝菜、みそ汁 納豆和え	ごはん	ほうじ茶 せんべい	牛乳 メープルラスク
6 20	水	豆腐ミートグラタン、みそ汁 ツナ和え、果物	ごはん	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 ふかし芋
7 21	木	赤魚の揚げびたし、みそ汁 春雨サラダ	ごはん	ほうじ茶 あられ	クラッカー ヨーグルト和え
8 22	金	チキンカレー、ヨーグルト ホウレン草とコーンのソテー、果物	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	牛乳 カステラ
11 25	月	炒り豆腐、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 かぼちゃもち
12 26	火	レバーの揚げ煮、みそ汁 切干大根サラダ	ごはん	ほうじ茶 揚げせんべい	牛乳 フルーツサンド
13 27	水	鶏肉のオレンジ焼き、みそ汁 ひじき炒め、果物	ごはん	ほうじ茶 卵ボーロ	牛乳 豆乳もち
14 28	木	さばのみそ煮、みそ汁 小松菜のナムル	ごはん	ほうじ茶 麩菓子	牛乳 もちもちチーズパン
15 29	金	トマト肉じゃが、みそ汁 マカロニサラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	ウエハース アイスクリーム
16 30	土	きつねうどん、牛乳 スティックチーズ、果物	うどん	ほうじ茶 ソフトクッキー	ほうじ茶 ポップコーン

9日は運動会のため、給食はありません。

※食材の仕入れ等の関係で、メニューの一部を変更する場合がございます。



給食日数 23回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	9月の平均	483Kcal	19.3g	16.0g
	保育園基準	465Kcal	19.4g	12.3g
3歳以上児	9月の平均	575Kcal	22.9g	17.8g
	保育園基準	572Kcal	20.0g	20.0g

澄んだ青空に秋の気配を感じる頃になってきました

お月見

旧暦の8月15日の夜を十五夜(じゅうごや)と呼び、月見団子やすすき、田畑でとれた作物などを供え、感謝と豊作の祈願をします。

今年の十五夜は9月29日です。家族でお月見を楽しんでみてはいかがでしょうか。



朝夕は涼しくなってきましたが、まだまだ日中は暑いですね。こどもは大人に比べて体温調節機能が未発達なため、水分補給に引き続き注意しましょう。

夏の疲れも出やすい時期です。体調管理に注意し、快食、快便、快眠で、上手にこの時期を過ごしましょう。



毎日の「おいしいね」のコツ < 残暑を元気に乗り切る食事 >

夏は冷たい食べ物や飲み物を食べることが多くなり、食事のバランスが乱れがち。夏の疲れが出てくるこの季節、毎日の食事を見直して、バランスのとれた食生活を送れるよう心がけましょう。

食事のバランスを取るコツは、主食(ごはんやパン、麺類)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)、副菜(野菜やきのこ、海藻のおかず)をそろえること。自然とミネラルやビタミンなどさまざまな栄養素を摂取することにつながります。

暑さで疲れた体には疲労回復に欠かせないビタミンB1を含んだ食品を積極的にとりましょう。ビタミンB1は豚肉、レバー、豆類、ごま等に豊富に含まれています。

♪小麦・卵・乳を使わない 簡単おやつレシピ♪

< 豆乳もち >

【材料】(幼児1人分)

豆乳 50g
かたくり粉 7g
砂糖 2g
きな粉 4g
砂糖 4g
塩 少々



【作り方】

- ① 鍋に片栗粉と砂糖を入れ、豆乳を加えながらよく混ぜる。
- ② 火にかけて、泡立て器でよく混ぜる。とろみがついたら弱火にしてへらで少し練る。
- ③ もったりとなって、鍋肌から離れるようになったら火を止め、濡らしたバットに流し入れ、冷蔵庫に入れて冷ます。
- ④ 固まったわらびもちを食べやすい大きさに切る。
- ⑤ きな粉・砂糖・塩を混ぜ、豆乳もちにからめる。

豆乳のかわりに牛乳やほうじ茶を使ったり、黒蜜やメープルシロップをかけても美味しいですよ。

～ いわきの旬を味わおう ～

いわき市を代表する農作物「梨」。「サンシャインいわき梨」のブランド名で親しまれ、甘味が豊かでみずみずしいのが特徴です。8月中旬から10月にかけて「幸水」、「豊水」、「涼夏」(福島県オリジナル品種)、「新高」と順に旬を迎えます。小川町にある青果場で、光センサーを使って甘さや大きさなどを選別され、安心・安全でおいしい梨が出荷されています。