

令和6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
2	月	松風焼き、みそ汁 かぼちゃの甘煮、果物	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 あずきケーキ
3 17	火	レバーの揚げ煮、みそ汁 スパゲティーサラダ	ごはん	ほうじ茶 ソフトクッキー	牛乳 コーンフレーク
4 18	水	豆腐チャンプルー、みそ汁 小松菜の磯和え、果物	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	牛乳 オニオンブレッド
5 19	木	さばの照り焼き、みそ汁 茄子のみそ炒め	ごはん	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 豆乳プリン
6 20	金	キーマカレー、ヨーグルト ほうれん草とコーンのソテー、果物	ごはん	ほうじ茶 あられ	牛乳 ミルクスティックパン
7 21	土	ミートスパゲティ、牛乳 スティックチーズ、果物	スパゲティ	ほうじ茶 せんべい	ほうじ茶 えびせん
9	月	ふくさ卵、みそ汁 ピーマンのきんぴら、果物	ごはん	ほうじ茶 ソフトせんべい	牛乳 ソーセージパン
10 24	火	肉じゃが、みそ汁 しらす和え	ごはん	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 プリンアラモード
11 25	水	麻婆豆腐、中華風野菜スープ 春雨サラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 シュガーラスク
12 26	木	赤魚の揚げ浸し、みそ汁 ひじきの中華和え	ごはん	ほうじ茶 卵ポーロ	牛乳 きな粉サンド
13 27	金	鶏肉とさつま芋の甘辛煮 みそ汁、納豆和え、果物	ごはん	ほうじ茶 サブレ	せんべい アイスクリーム
14 28	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 えびせん
30	月	なすのミートグラタン、みそ汁 ツナサラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 あずきケーキ



給食日数 23回

※食材仕入れ等の関係で、メニューの一部を変更する場合がございます。

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	9月の平均	501Kcal	19.5g	16.9g
	保育園基準	465Kcal	19.4g	12.3g
3歳以上児	9月の平均	601Kcal	23.2g	18.7g
	保育園基準	572Kcal	23.4g	16.0g

澄んだ青空に秋の気配を感じる頃になってきました

いわき市からのお知らせ

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17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。



成長期に大切な栄養素 ～ 鉄分 ～

人間の体の維持に欠かせないミネラルの1つ『鉄』。全身に酸素を運び、脳の活動にも大切なヘモグロビン(赤血球に含まれる色素)の材料になります。不足すると「顔色が悪い」「疲れやすい」「不機嫌になる」などの様子が見られ、貧血になることがあります。鉄は体内では合成できないため、食べ物からとることが必要です。

《鉄分の多い食べ物》

レバー、赤身の肉や魚、納豆・厚揚げ、小松菜・水菜・ほうれん草など

鉄分は『ビタミンC』と一緒に摂ると吸収が高まります。ブロッコリーやピーマンなどのビタミンCを多く含む野菜を組み合わせたり、食事に果物を取り入れるなどするとよいですね。

甘辛い味付けで
レバーを食べやすく！

レシピ紹介

《レバーの揚げ煮》

【材料】(幼児2人分)

豚レバー 90g
(または鶏レバー)
しょうゆ 1g
しょうが(すりおろし) 2g
片栗粉 大さじ1弱
油(揚げ油) 適宜
トマトケチャップ 大さじ1/2
中濃ソース 小さじ1

【作り方】

- ① レバーは血抜きしておく。
- ② しょうゆとすりおろししょうがで下味をつける。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、160～170℃の油で揚げる。
- ④ ケチャップ、ソースをフライパンでひと煮立ちさせ、揚げた③を入れて絡める。

* レバーの血抜き：食べやすくカットしたあと、水を張ったボールでほぐしながら血や汚れを取り除き(数回水を取り替えるとうい)、その後15分程度流水にさらす。

* 揚げ温度が高すぎると油跳ねてレバーが爆発することがあるので注意！

