



9月献立



2019年度9月予定献立表
ひまわり第2保育園
*献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
ごはん 豚肉の生姜炒め 焼きピーマン 味噌汁	ごはん 高野と春雨の炒め物 南瓜のごま和え しじみ汁	ごはん 焼き魚 さくさくなす そうめん瓜の酢の物 すまし汁	ごはん がんもの煮物 モロヘイヤの浸し 人参の煮物 味噌汁	ごはん 焼き鯖と玉ねぎの煮物 きゅうりとトマトのサラダ 春雨スープ	梅じゃこごはん 豚汁
2	3	4	5	6	7
なすピザ・いりこ・牛乳	切り干しおにぎり・するめ お茶	みたらし団子・昆布・牛乳	金時おにぎり・昆布・お茶	大豆いりこ・果物・牛乳	パン・果物・お茶
ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル すまし汁	ごはん ピーマンの肉詰め 煮豆 味噌汁	ごはん 魚の塩焼き 干し大根の煮物 梅サラダ 味噌汁	ごはん 炒り豆腐 あらめの煮物 きゅうりのナムル すまし汁	ごはん 煮魚 マカロニサラダ かぼちゃのグリル焼き 味噌汁	焼きそば 味噌汁
9	10	11	12	13	14
梅きゅう海苔巻き するめ・お茶	ふかし芋・昆布・牛乳	マカロニきな粉 いりこ・牛乳	青のりおにぎり するめ・お茶	ベーグル・昆布・牛乳	パン・果物・お茶
敬老の日 	ごはん がんもの中華煮 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん 魚のごま焼き さつま芋と 刻み昆布の煮物 ちゃんぽんスープ	ごはん 肉じゃが 小松菜の浸し 味噌汁	ごはん 厚揚げと こんにゃくの煮物 切り干し中華サラダ すまし汁	牛肉しぐれごはん 味噌汁
16	17	18	19	20	21
	月見団子・いりこ・牛乳	青菜おにぎり・昆布・お茶	焼き芋・するめ・牛乳	さつま芋おにぎり いりこ・お茶	パン・果物・お茶
秋分の日 	ごはん 手羽元の梅煮 納豆和え バリバリこんにゃく 味噌汁	お弁当の日 	栗ごはん 魚の竜田焼き あらめと大豆のサラダ 味噌汁	ごはん ポークビーンズ ごぼうと昆布の煮物 すまし汁	チャーハン 味噌汁
23	24	25	26	27	28
	おはぎ・昆布・お茶	さつま餅・いりこ・牛乳	ジャムサンドパン するめ・牛乳	刻み昆布のおにぎり 昆布・お茶	パン・果物・お茶
ごはん 魚のにんにく しょうゆ焼き 刻み昆布の煮物 味噌汁	公開給食のおしらせ りす組公開給食 9月11日(水) 11:00~13:00 お待ちしております				
30					
小豆団子・いりこ・牛乳					

化学調味料の味から抜け出そう

食品の原材料表示を見ると、「調味料(アミノ酸・アミノ酸等)」という文字が目に入ります。これは化学調味料(旨味調味料)のことで、グルタミン酸ナトリウム(Na)が主体です。
本来は昆布やかつお節、いりこなどからとるダシから出る「旨味」を人工的に作ったのが化学調味料です。成長段階の子どもには特に刺激の強い化学調味料ではなく、**素材の味が生きた自然のダシの旨味を見分けられる味覚を育てていきましょう。**

国民1人年間約800gも化学調味料を摂っている!!
→マグカップ 約4杯分!!

今日からできる無添加を選ぶ方法

- ラベルの表示を見て、化学調味料無添加のものや少ないものを選びましょう。
- 自然食品の店、自然食品コーナー、手作りの店などを利用しましょう。
- おにぎりや味噌汁などは少しの努力で手作りしましょう。味噌はダシ入りでないもの、味付け海苔は焼き海苔に。

化学調味料が入っているもの(一部例)

調味料	めんつゆ、ダシ入り味噌、マヨネーズ、ドレッシング、寿司酢、ポン酢、コンソメ、ソース
ルウ・たれ	カレールウ、シチュールウ、焼肉のたれ
加工魚	サーモン、みりん漬け、しめサバ、かば焼き
塩蔵品	たらこ、ベーコン、ハム
練製品	かまぼこ、はんぺん、ちくわ、ソーセージ
缶・瓶詰	シーチキン、サバ缶、惣菜缶
漬物乾物	漬物、梅干、佃煮、昆布茶、ふりかけ
菓子類	せんべい、ポテトチップ、みたらし団子
調理の素	味の素、鍋の素、ミートソース、スープの素
その他	インスタント麺、レトルト食品、冷凍食品、コンビニおにぎり、インスタント味噌汁、スポーツドリンク

子どもたちの大好きな〇〇ごはんレシピ

先月、おやつでコーンおにぎりを出しました。どのクラスもとても好評でした。とっても簡単で、すぐにできますよ。

いつもの米を炊くように米をセットし、**塩**で味をつけ、だし昆布をのせます。
お好みの具を入れてスイッチオン!!

<おすすめの具材>

- ・そら豆
- ・枝豆
- ・とうもろこし(生を使う時は芯もいれて)
- ・さつま芋
- ・南瓜
- ・グリーンピース
- ・栗



などなど



旧暦の8月15日を「十五夜」いい、お団子やススキなどを飾って月を鑑賞する行事です。

今年は13日が十五夜です。保育園では、くまぐみが17日に月見団子を作る予定にしています。初めてエプロンをつけて行うクッキングですよ。
お楽しみに!!