

9月の献立

古志ひまわり保育園
Tel : 23-1504 Fax : 23-1505
メールアドレス : koshi@h-himawari.net

*都合により、献立を変更する場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 ごはん 厚揚げの中華炒め かぼちゃの煮物 みそ汁	2 ごはん ピーマンの肉詰め モロヘイヤの浸し もやしのスープ	3 ごはん 厚揚げの煮物 スパゲティサラダ 中華スープ	4 ごはん 焼き魚 そうめん瓜の酢の物 みそ汁	5 鶏そぼろごはん みそ汁
	ごはんのから揚げ するめ お茶	パン いりこ 牛乳	そうめん お茶	五平餅 昆布 お茶	パン するめ お茶
7 ごはん 魚の竜田焼き 茄子の煮物 ねぎ納豆 みそ汁	8 ごはん 春巻き レタスとトマトの 梅サラダ 煮豆 すまし汁	9 ごはん がんもと人参の煮物 切り干し中華サラダ みそ汁	10 ごはん 煮魚 モロヘイヤと もやしの浸し トマト ごまみそ汁	11 ごはん 豆腐ステーキ アラメの煮物 きゅうりスティック みそ汁	12 ミートスパゲティ すまし汁
大学芋 いりこ 牛乳	焼きおにぎり 昆布 お茶	パン するめ 牛乳	黒ごま団子 いりこ 牛乳	米ぬかおにぎり 野菜 お茶	パン 昆布 お茶
14 ごはん マーボー豆腐 かぼちゃのごま和え みそ汁	15 ごはん 魚のフライ 焼きピーマン 冬瓜の煮物 ワカメスープ	16 ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草と キャベツの浸し さつま芋の煮物 みそ汁	17 くりごはん 魚のにんにく風味焼き 納豆和え みそ汁	18 ごはん 高野と大豆の煮物 さつま芋サラダ すまし汁	19 焼き海苔のおにぎり 肉団子のスープ
海苔巻き するめ お茶	ふかし芋 いりこ 牛乳	豆腐ドーナツ 昆布 牛乳	アラメおにぎり 野菜 お茶	マカロニきなこ するめ 牛乳	パン いりこ お茶
21 敬老の日 	22 秋分の日 	23 ワカメうどん 糸昆布と さつま芋の煮物 きゅうりのナムル きなこおはぎ 野菜 お茶	24 お弁当の日 暑さが予想されます ので、保冷剤を入れて ください。	25 ごはん 焼き鯖と玉ねぎの煮物 野菜のごまマヨ和え みそ汁	26 中華おこわ みそ汁
			さつま芋蒸しパン 昆布 牛乳	おはぎ するめ お茶	パン 昆布 お茶

野菜いっぱいのお弁当

給食室では、食べるの大好き・野菜大好きな子に育て欲しいと季節の野菜を毎日取り入れています。野菜が苦手だった子も毎日だしていく中で食べられるようになってきました。

24日(木)は今年度はじめてのお弁当の日です。野菜の少ない季節ですが、野菜のいっぱい入ったお弁当を作ってみませんか？

主 菜

前日にしたごしらえを!!

- 煮物 → 煮ておいて朝温める。
- 焼き物 → 下味をつけて朝焼く。



主 食

ごはんはシンプルに!!

おにぎりにしてあると食べやすくなります。海苔で巻く程度にしましょう。

副 菜

ここが一番大切!!

野菜を意識していれよう!!

どうしても少なくなりがちな野菜、品数を多くするのではなく1品の量を多めに入れる。

- 煮物 → 前日に煮ておき、朝は温める。
- 和え物 → 前日に茹でて、朝和える。
- 炒め物 → 前日に切って、朝炒める。

お弁当の目安量

(主食 : 主菜 : 副菜)

3 1 2

このバランスで入ると栄養満点です。

1つの鍋で和え物レシピ

<きゅうりとほうれん草のごま和え>

キャベツ 6枚 ・ ほうれん草 1束
人参 1/4本 ・ ごま ・ しょうゆ

①キャベツ、人参はそれぞれ千切りにする。

②ほうれん草は3cm長さに切る。

③ひとつの鍋で、人参→キャベツ→ほうれん草の順に入れ野菜を茹でる。

④ごまをふりかけ、しょうゆで味付けをする。

* 硬い野菜から順に入れて茹でると簡単です。

味のバリエーション

おかか和え : 花かつお + しょうゆ

しらす和え : しらす + しょうゆ

ナムル : ごま + しょうゆ + ごま油
...など

和え物で使える野菜

人参・キャベツ・ほうれん草・小松菜

ピーマン・大根菜・もやし・水菜・白菜

豆苗・ブロッコリー・カリフラワー

にら ...など

* 野菜を組み合わせると色々な和え物が作れます。