



9月献立



2021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 豚肉となすのみそ炒め かぼちゃのごま和え すまし汁	ごはん がんもの煮物 煮豆 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 魚の塩焼き キャベツの梅和え ごぼうの煮物 味噌汁	きつねうどん じゃが芋の青のりあえ
		赤しそ団子・するめ・牛乳	わかめおにぎり・昆布・お茶	お好み焼き・いりこ・牛乳	レーズンパン・昆布・お茶
きのこごはん 高野の煮物 焼きピーマン 味噌汁	ごはん 煮魚 結び昆布の煮物 ばんさんすう すまし汁	ごはん 肉じゃが モロヘイヤのおかか和え 味噌汁	ごはん じゃが芋と大豆の甘辛煮 もやしのナムル そうめん瓜のスープ	ごはん 魚のごま焼き きんぴらごぼう 豆乳味噌汁	炊き込みご飯 味噌汁
きなこ団子・昆布・牛乳	切り干し梅海苔巻き いりこ・お茶	かぼちゃの黒ゴママフィン するめ・牛乳	刻み昆布のおにぎり 昆布・お茶	おからじゃがボール いりこ・牛乳	かぼちゃパン・するめ・お茶
ごはん 手羽元の香味焼き 刻み昆布の煮物 じゃが芋の青のり和え 味噌汁	ごはん 厚揚げの南蛮漬け 干し大根の煮物 秋のきのこクリームスープ 味噌汁	ごはん 魚のパン粉焼き 人参の煮物 納豆サラダ 味噌汁	ごはん ごぼう入りつくね揚げ 大豆とキャベツのサラダ すまし汁	やまめのつかみ取り 塩むすび やまめの塩焼き *りす・うさぎ組 高野の煮物 豚汁	チャーハン 味噌汁
夕焼けおにぎり・するめ・お茶	かぼちゃ入りぜんざい 昆布・お茶	マカロニきな粉・いりこ・牛乳	あらめおにぎり・昆布・お茶	じゃが餅・するめ・牛乳	黒糖パン・昆布・お茶
敬老の日 	ごはん 魚のホイル焼き あらめの炒め物 味噌汁	ごはん 炒り豆腐 切り干し中華和え ごま味噌汁	秋分の日 	ごはん がんもの中華煮 じゃが芋のごま味噌あえ すまし汁	そばろのちらし寿司 味噌汁
	月見団子・果物・お茶	おはぎ・いりこ・お茶		ジャムサンドパン・するめ・牛乳	ほうれん草パン・するめ・お茶
ごはん 麻婆豆腐 あらめの酢の物 中華スープ	栗ごはん 高野と干し大根の煮物 ニラともやしのナムル 味噌汁	ごはん 焼鯖と玉ねぎの煮物 さつま芋サラダ 味噌汁	お弁当の日 	シンプル♪美味しい♪「塩むすび」 お米の美味しさを引き立てる”塩” 普段炊飯器でご飯を炊く時に塩も 一緒に入れると楽チンです♪ お米1合：塩1.5g の割合で塩を入れることがポイント のいをまくと子どもたちは大喜びです♪	
蒸かし芋・いりこ・牛乳	五平餅・昆布・お茶	ごぼうのからあげ するめ・牛乳	梅が枝もち・いりこ・お茶		

～お米が美味しい季節になりました～

田んぼの稲穂が重くたれ、収穫の時期を迎えようとしています。今年は、大雨の影響もあり、例年通りの収穫量とはいえない現状もあるようです。毎月届けてくださる農家さんに感謝しながら、美味しく食べたいと思います。
日本人の主食であるお米には、人間にとって必要な炭水化物も多く含まれます。

保育園のお米は…

毎朝、保育園の精米機を使い3分つきにしたものを食べています。保育園のお米は、減農薬米を使っているので、米ぬかが残っていても安心して食べることができます。

3分つき米のよいところ…

- ◎玄米に近いほど食物繊維が多く、しっかりと噛まないと消化できないのでよく噛む習慣につながります。
- ◎精米するほど削られる栄養素（ビタミン、鉄分、カルシウム、ミネラルなど）が残ります。
- ◎よく噛むことであごの筋肉が強くなり、口の周りの筋肉も発達して、歯並びがよくなったり、発音もはっきりします。
- ◎よく噛むことで唾液が沢山でます。唾液には、抗菌作用や発がん物質を抑えたり、食品添加物の解毒作用があります。

きのこごはん 4合分

- 米 4合
- 鶏肉 100g
- キノコ類
しめじ、えのき、しいたけ、まいたけなど
合わせて400g
- 人参 1/3本
- 薄揚げ 1枚
- しょうゆ 小4 ・みりん 大3 ・酒 小2

- ①米をとぎ、水気を切っておく。
 - ②鶏肉、人参、薄揚げは、適当な大きさに切る。
 - ③しめじやまいたけはほぐし、えのきやしいたけは適当な大きさに切っておく。
 - ④米を炊飯器に入れ、調味料を入れる。水を米の分量まで入れておく。
 - ⑤②、③を入れて、炊飯スイッチボタンをおす。
- ※具を入れたら、かき混ぜないで！炊きムラができません。

