

平成 28年 9月給食献立表

認定こども園こてまり保育園

日曜日	ちゅうしょく	おやつ			ゆうしょく	あかいろ 血や肉をつくる	きいろ ちからとなる	みどりいろ からだのちようしをとのえる	日曜日	ちゅうしょく	おやつ			ゆうしょく	あかいろ 血や肉をつくる	きいろ ちからとなる	みどりいろ からだのちようしをとのえる
		PM3時	AM9時半	PM5時							PM3時	AM9時半	PM5時				
1 (木) 559 cal	むぎごはん はくさいのみそしる さんまのかんろに ミントマト ネバネバあえ	きなこだんご ぎゅうにゆう	チーズ	たいやき	やきそば レタスサラダ デザート	秋刀魚 納豆 きな粉	ごはん 麦 上新粉 白玉粉	小松菜 人参 もやし 白菜 えのき 長ネギ ミニマト 生姜	24 (土) 500 cal	ごはん みそしる しゅうまい くだもの おひたし	れんにゆうパン むぎちゃ	ビスケット		ひき肉 れんにゆう	しゅうまい皮 ごはん パン	キャベツ 人参 わかめ 玉ねぎ ほうれん草	
2 (金) 607 cal	カレーライス きゅうりもみ フルーツポンチ	クラッカー プチゼリー むぎちゃ	おさかな ソーセージ	げんまい パン	チキンライス あおなのおひたし コンソメスープ くだもの	豚肉 ごはん じゃが芋	クラッカー ごはん 白菜	人参 玉ねぎ きゅうり パイン缶 モモ缶 プチゼリー	26 (月) 611 cal	おざら(山梨郷土料理) ちくわのいそべあげ ごまあえ ぶどうジュース	おにぎり むぎちゃ	チーズ	りんご	ごはん みそしる にくじゃが ミントマト あさづけ	ちくわ 油揚げ ごはん	小麦粉 麺 ごま	しいたけ 人参 あおのり 長ネギ きゅうり キャベツ ジュース
3 (土) 500 cal	タコライス ぐたくさんスープ デザート	ジャムパン むぎちゃ	クラッカー		豚ひき肉 ごはん じゃがいも	ごはん パン じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ トマト デザート ジャム レタス	27 (火) 616 cal	かぼちゃカレーライス マカロニサラダ ヨーグルト	せんべい オレンジ むぎちゃ	バナナ	げんまい パン	ごはん おすいもの さけのちゃんちゃやき (北海道郷土料理) デザート	ひき肉 ヨーグルト せんべい	マカロニ ごはん せんべい	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 きゅうり オレンジ	
5 (月) 624 cal	ツナコーンスパゲティ きゅうりのサラダ コンソメスープ くだもの	おにぎり むぎちゃ	チーズ	パン	ごはん コーンスープ メンチカツ キャベツサラダ	ツナ ごはん 春雨	パスタ ご飯 玉ねぎ	コーン缶 のり きゅうり ゆかり 人参 しめじ くだもの	28 (水) 616 cal	ごはん あおなスープ にくだんご くだもの ひじきサラダ	チーズドック ぎゅうにゆう	おさかな ソーセージ	ふかし いも	にくどうふどん じゃがいものにも みそしる くだもの	ひき肉 チーズ 牛乳	ごはん 小麦粉	キャベツ きゅうり 人参 ひじき ほうれん草 玉ねぎ しめじ
6 (火) 619 cal	おたのしみきゅうしょく てまきずし かぼちゃコロッケ ぐたくさんみそしる ミントマト	ブルーチェ かみかみいわし むぎちゃ	おさかな ソーセージ	バナナ	ごはん みそしる さんまのかばやき れんこんのきんぴら	カニカマ 卵 牛乳	ごはん ビスケット ミニマト	白菜 えのき 長ネギ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 のり	29 (木) 559 cal	むぎごはん はくさいのみそしる さんまのかんろに ミントマト ネバネバあえ	きなこだんご むぎちゃ	フランス パン	ホット ケーキ	やきそば レタスサラダ デザート	秋刀魚 納豆 きな粉	ごはん 麦 上新粉 白玉粉	小松菜 人参 もやし 白菜 えのき 長ネギ ミニマト 生姜
7 (水) 602 cal	ちゅうかどん はるさめサラダ わかめスープ ぶどうゼリー	ビスケット オレンジ ぎゅうにゆう	フランス パン	ふかし いも	ツナカレーライス きゅうりサラダ くだもの	豚肉 ごはん 春雨	ビスケット ごはん わかめ	きゅうり 人参 しめじ 長ネギ 白菜 長ねぎ わかめ	30 (金) 618 cal	ごはん きのコスー しろみさかなのフライ ミントマト フレンチサラダ	おこのみやき (大阪ご当地) ぎゅうにゆう	チーズ	パン	チキンライス あおなのおひたし コンソメスープ くだもの	白身魚 ごはん	小麦粉 キャベツ 人参 きゅうり	しめじ えのき 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり
8 (木) 593 cal	さんまのかばやきまごごはん きゅうりのすのもの ぶどう さつまじる(鹿児島郷土料理)	イタリアンマカロニ むぎちゃ	バナナ	むしパン	そうめん てんぷら ゼリー	鶏肉 秋刀魚	ごはん さつま芋	大根 人参 しいたけ 長ネギ ごぼう きゅうり わかめ かいわれ大根									
9 (金) 619 cal	ごはん だいこんのみそしる とりにくのサッパリに わふうサラダ ミントマト	さつま芋のむしパン ぎゅうにゆう	チーズ	げんまい パン	たきこみごはん かぼちゃのそぼろに みそしる	鶏肉 牛乳 油揚げ	さつま芋 ごはん 小麦粉	長ネギ 人参 キャベツ きゅうり きゅうり えのき だいこん 生姜 にんにく									
10 (土) 500 cal	ごはん みそしる しゅうまい くだもの おひたし	れんにゆうパン むぎちゃ	ビスケット		ひき肉 れんにゆう	しゅうまい皮 ごはん パン	キャベツ 人参 わかめ 玉ねぎ ほうれん草										
12 (月) 597 cal	おざら(山梨郷土料理) ちくわのいそべあげ ごまあえ ぶどうジュース	かんてんゼリー プチビスケット むぎちゃ	チーズ	パン	ごはん みそしる にくじゃが ミントマト あさづけ	ちくわ 油揚げ	小麦粉 麺 ビスケット	しいたけ 人参 あおのり 長ネギ きゅうり キャベツ ごま ジュース									
13 (火) 574 cal	ごはん あおなスープ にくだんご くだもの ひじきサラダ	チーズドック ぎゅうにゆう	おさかな ソーセージ	りんご	ごはん おすいもの さけのちゃんちゃやき (北海道郷土料理) デザート	ひき肉 チーズ 牛乳	ごはん 小麦粉 玉ねぎ	キャベツ きゅうり 人参 ひじき ほうれん草 しめじ									
14 (水) 616 cal	かぼちゃカレーライス マカロニサラダ ヨーグルト	せんべい オレンジ むぎちゃ	バナナ	いなりずし	にくどうふどん じゃがいものにも みそしる くだもの	ひき肉 ヨーグルト	マカロニ ごはん せんべい	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 きゅうり オレンジ									
15 (木) 559 cal	むぎごはん はくさいのみそしる さんまのかんろに ネバネバあえ	きなこだんご ぎゅうにゆう	チーズ	ホット ケーキ	やきそば レタスサラダ デザート	秋刀魚 納豆 きな粉	ごはん 麦 上新粉 白玉粉	小松菜 人参 もやし 白菜 えのき 長ネギ ミニマト 生姜									
16 (金) 618 cal	ごはん きのコスー しろみさかなのフライ フレンチサラダ ミントマト	おこのみやき (大阪ご当地) むぎちゃ	おさかな ソーセージ	げんまい パン	チキンライス あおなのおひたし コンソメスープ くだもの	白身魚	小麦粉 ごはん パン粉	しめじ えのき 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり ミニマト あおのり									
17 (土) 500 cal	タコライス ぐたくさんスープ デザート	ジャムパン むぎちゃ	クラッカー		豚ひき肉 ごはん じゃがいも	ごはん パン じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ トマト デザート ジャム レタス										
20 (火) 604 cal	ごはん とうふのみそしる かぼちゃコロッケ ぶどう おかかあえ	ブルーチェ かみかみいわし むぎちゃ	チーズ	パン	ごはん みそしる さんまのかばやき れんこんのきんぴら	ひき肉 いわし 牛乳 豆腐	ごはん パン粉 小麦粉	人参 ネギ キャベツ きゅうり ぶどう かぼちゃ なめこ									
21 (水) 602 cal	ちゅうかどん はるさめサラダ わかめスープ ぶどうゼリー	ビスケット オレンジ ぎゅうにゆう	フランス パン	おにぎり	ツナカレーライス きゅうりサラダ くだもの	豚肉	ビスケット ごはん 春雨	きゅうり 人参 しめじ 長ネギ 白菜 長ねぎ わかめ									
23 (金) 619 cal	ごはん だいこんのみそしる とりにくのサッパリに わふうサラダ ミントマト	ふかしいも ぎゅうにゆう	チーズ	げんまい パン	たきこみごはん かぼちゃのそぼろに みそしる	鶏肉 牛乳 油揚げ	さつま芋 ごはん だいこん	長ネギ 人参 キャベツ きゅうり きゅうり えのき 生姜 にんにく									

☆印は新メニューです。仕入れ等の都合により変更することがあります。Cal、食材表示は昼食・おやつになります。

給食だより

9月ピックアップ食材

- ・ぶどう→夏バテ・疲労回復
- ・さんま→骨・歯を強くする
- ・かぼちゃ→ビタミン豊富。風邪予防

☆ぶどうの美味しい選び方☆

- ①粒が揃っていて丸く整ったもの
- ②色は濃くて、皮に張りがあるもの
- ③表面に白く粉を吹いたようになっているもの
- ④持ち上げた時に粒が落ちてしまうものは×
- ⑤マスカットやアレキサンドリアは、鮮やかなグリーンのものより、少し黄色みがかかったものの方が熟していて美味しい。

保存するときは、冷風に当たらないように袋に入れたまま保存するとよいです。
山梨といえばぶどう！！まだまだ暑い日が続いていますが、秋はぶどうの美味しい季節になります。ぶどうを購入するときは是非参考にしてみてくださいね(^_^)
今月の給食にも、ぶどうがたくさん登場する予定です☆お楽しみに♪



体にとっても良い！さんまの不思議！

秋の旬の魚の一つにさんまがあります。保育園でも今月のピックアップ食材にもなっています。
さんまの中には、血液をサラサラにするEPA(エイコサペンタエン酸)と、疲れた目を癒すDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。特にDHAは精神の安定や、記憶学習能力を高める効果もあると言われていいます。骨があって、食べるのが少し大変かもしれませんが、この機会にご家庭でも旬の魚さんまを、いっぱい食べて魚好きになりましょう(^_^)☆

☆さんまのおすすめレシピ☆

〈さんまの蒲焼混ぜご飯〉

材料:さんま1匹(3枚おろし)、醤油小2、砂糖小2、酒小2 みりん小1
だし汁1/2カップ かいわれ大根 少々 生姜 1かけ

作り方

- ①だし汁に、砂糖、醤油、酒、みりん、生姜を入れ一煮たちさせ、さんまを入れ甘露煮になるまで、煮る。
- ②煮たさんまをほぐして、ご飯に混ぜて出来上がり。お好みで、かいわれ大根を少量トッピングすると彩りもよく、サッパリとした味になります。

☆今月の献立にも登場します！魚メニューの中でも人気なメニューです(^_^)

8月の給食の様子



8月の暑い日が続きましたが、スタミナメニューで元気いっぱい！！
8月もいっぱい食べました(^_^)