

2019年度 ふたばがおかようちえん

9月

きゅうしよくだよい

毎週水曜日は
お弁当の日です。

給食
調理担当

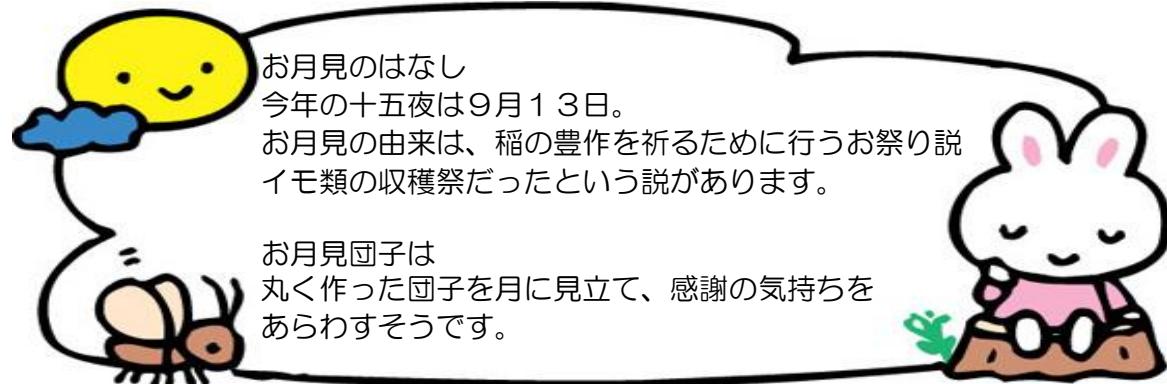
大木 (おおぎ)
藤野 (ふじの)
東 (ひがし)



月日	行事	★	主菜(メイン)	副菜・汁物など	主な材料	昼食時の熱量
9月2日	月 始業式(午前保育)	★	軽食(スタミナ丼)		牛肉 豚肉 キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 ピーマン にとら 油	299キロカロリー
3日	火		ちくわの磯辺揚げ	ほうれん草のごま和え とうふのみそ汁	竹輪(卵なし) 青のり ほうれん草 ごま とうふ 人参 玉ねぎ みそ 煮干だし	357キロカロリー
4日	水		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。			
5日	木		焼きサケ	肉じゃが すまし汁	焼きサケ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ しらたき 小松菜 かまぼこ(卵なし) えのきたけ	381キロカロリー
6日	金	★	チキンカレー	フルーツヨーグルト	鶏ひき肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ カレー粉 ヨーグルト パナナ みかん缶 パイン缶	411キロカロリー
9日	月		揚げシューマイ	春雨とハムの酢の物 わかめ汁	しゅうまい 春雨 人参 きゅうり コーン ロースハム ワカメ 人参 ほうれん草 えのきたけ	403キロカロリー
10日	火	★	和風ホイコーロー	小魚の甘煮 豆腐とわかめの味噌汁	豚肉 キャベツ 人参 赤ピーマン たけのこ かつ(田作り) 木綿豆腐 玉ねぎ わかめ	468キロカロリー
11日	水		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。			
12日	木		厚揚げの煮物	そうめん汁	厚揚げ 肉団子 里芋 人参 しいたけ 干しワケメ ほうれん草 人参 ねぎ	322キロカロリー
13日	金		チキンナゲット	ビーフと野菜のソテー 玉子スープ	チキンナゲット ビーフ 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 青ピーマン 卵 わかめ かいわれ菜	457キロカロリー
17日	火		照り焼きハンバーグ	青菜のお浸し 豆腐すまし汁	ミンハンバーグ 小松菜 ほうれん草 ごま 豆腐 えのきたけ 人参 煮干だし汁	389キロカロリー
18日	水		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。			
19日	木	★	サバの塩焼き	かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	さば かぼちゃ 鶏ひき肉 いんげん わかめ 玉ねぎ 人参 煮干だし 味噌	415キロカロリー
20日	金	★	お誕生日会	★	★	★
20日	金	★	チキン竜田	コールスローサラダ 五目汁 お祝いデザート	チキン南蛮 キャベツ 人参 コーン きゅうり マヨネーズ さといも 大根 コホウ 油揚げ 白玉 ホイップ	655キロカロリー
24日	火		カニクリームコロッケ	きゅうりのゆかり和え レタスとベーコンのスープ	クリームコロッケ きゅうり 大根 ゆかり かつお節 レタス ベーコン(卵なし) コーン コンソメ	329キロカロリー
25日	水		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。			
26日	木	★	ビーフシチュー	マカロニサラダ	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 フロッコリー ハヤシルウ マカロニ コーン きゅうり マヨネーズ	480キロカロリー
27日	金	★	やきとり丼	のっぺい汁	鶏もも肉 玉ねぎ 大根 人参 ごぼう さといも ねぎ 木綿豆腐 油揚げ	452キロカロリー
30日	月		白身フライ	中華サラダ きのこのみそ汁	白身フライ はるさめ 魚肉ソーセージ きゅうり 人参 コーン ごま ごま油 えのき しめじ 玉ねぎ ワカメ	314キロカロリー
10月1日	火		豚のしょうが焼き	粉ふきいも レタスとベーコンのスープ	豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが じゃがいも コーン パセリ レタス ベーコン(卵なし)	404キロカロリー

★の日は「スプーンと箸」を持たせて下さい。

平均 408キロカロリー



お月見のはなし
今年の十五夜は9月13日。
お月見の由来は、稲の豊作を祈るために行うお祭り説
イモ類の収穫祭だったという説があります。

お月見団子は
丸く作った団子を月に見立て、感謝の気持ちを
あらわすそうです。

- <持ち物> ●白ごはん ●おはし
●コップ (毎日持たせて下さい)

月の模様も国や地域によって見方がさまざまです



日本・韓国は、うさぎの餅つき、
中国は、うさぎが薬草をつけているとか、大きなヒキガエルやカニ、
アメリカは、横向きの女性・ワニ、トカゲなど、
ヨーロッパは、大きなはさみを持つカニ などといわれているようです



お月見の日に食べたい食材

さつまいも・かぼちゃ・れんこん・くり・かき・なし など
この時期に収穫した お米・農作物・果物です
献立例・・・さつまいもご飯・かぼちゃの煮物
筑前煮やお月見うどんもいいですね♪

栄養士
献立・食育担当
小久保