



9月 給食だより

令和元年8月23日発行

幼保連携型 市場こども園 62-2044

日中は、まだまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じるようになってきました。これから運動会にむけて、おひさまの下でたくさん練習をします。

熱中症対策はまだまだ怠らず子どもたちの体調に充分気をつけて活動していきたいと思えます。



夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



寝不足ぎみの時のおすすめ食材



牛乳やチーズを夕食メニューにプラスするか、寝る前に少し飲んだり食べたりしてみてくださいね。
カルシウムが豊富なので、神経のいららを静め、安眠できる効果があります。また、豆腐や枝豆、納豆といった豆類に含まれるトリプトファンという成分には、脳の興奮を抑えるはたらきがあり、乳製品と同じように安眠に役立ちます。

【カレー味のフリッター】



《材料》 10人分

- ・白身魚(切り身)・・・600g
- ・塩こしょう・・・0.6g
- ・天ぷら粉・・・100g
- ・カレー粉・・・4g(小さじ2)

《作り方》

- ①魚の切り身に、塩こしょうをふる。
 - ②ボールに天ぷら粉、カレー粉を入れて水で溶く。
 - ③②に魚をくぐらせ、170℃の油で揚げる。
- ※打ち粉がないので、天ぷら粉は水ですこし硬めに溶いて調節する。

9月 給食献立予定表

日	曜日	行事	献立名	手作りおやつ	材料 (調味料・だし等を除く)	備考
1	日					
2	月	茶道教室	ふたにくとあきなすのみそいため きゅうりのすのもの・くだもの	マカロニあべかわ	豚肉・なす・ピーマン・厚揚げ・玉ねぎ・人参・しいたけ きゅうり・わかめ・ごま・ちりめん・マカロニ・きな粉	
3	火	お話し会	パンパンジー・くだもの ちくわのいそべあげ	ラッシー	鶏胸肉・白ねぎ・土生姜・きゅうり・人参・キャベツ・もやし・小松菜 ちくわ・小麦粉・片栗粉・卵・青のり・スキムミルク・牛乳	
4	水	誕生会	ハンバーガー・くだもの やさしいスープ・ゼリー	プリン	パン・合挽ミンチ・豆腐・玉ねぎ・卵・パン粉・キャベツ・じゃがいも 人参・ウインナー・ゼリー・プリンミックス・牛乳・みかん・ホイップ	※白ごはんは いりません
5	木	ちやいるど すてっぶ	にぎかな・くだもの しらあえ	オレンジケーキ	鯖・生姜・豆腐・ほうれん草・人参・板こんにやく しめじ・ホットケーキミックス・生クリーム・卵・ママレードジャム	
6	金	祖父母参観日	さげごはん・くだもの ふたじる・ほうれん草のおひたし		鮭・ほうれん草・もやし・花かつお	
7	土		ハヤシライス・くだもの キャベツサラダ		豚肉・大根・人参・さつまいも・豆腐・板こんにやく・青ねぎ 牛肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ハヤシライスの素 キャベツ・人参・きゅうり・コーン・わかめ・ちりめん・ごま	
8	日					
9	月	避難訓練	こうやどうふのたまごとじ ちんげんさいのソテー・くだもの		鶏肉・高野豆腐・玉ねぎ・人参・じゃがいも・干し椎茸・青ねぎ・ちくわ 卵・チンゲン菜・玉ねぎ・ベーコン・しめじ・色板	
10	火		ちくぜんに・くだもの こまつなのおひたし	ヨーグルト	鶏肉・牛蒡・れんこん・板こんにやく・人参・大根・ちくわ・厚揚げ・干し椎茸・筍 いんげん・小松菜・わかめ・ちりめん・花かつお・スキムミルク・いちごジャム	
11	水	体操教室	さかなのごまやき・くだもの きりぼしだいこんに	フルーツポンチ	鯖・ごま・豚肉・切干大根・人参・たけのこ・干し椎茸・糸こんにやく 油揚げ・いんげん・ちくわ・バナナ・みかん・黄桃・チェリー	
12	木	運動会予行	コーンカレー・くだもの ハムサラダ		牛肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・コーン・マッシュルーム・カレールー キャベツ・きゅうり・ハム・マヨネーズ・福神漬	
13	金	和太鼓	からあげ・くだもの ころころまめのサラダ	みたらしだんご	鶏肉・片栗粉・土生姜・ミックス・ブロッコリー・さつまいも・チーズ コーン・白玉粉・豆腐・片栗粉	
14	土		やきそば・くだもの みそしる		豚肉・やきそば・キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし・青ねぎ・ピーマン 豆腐・わかめ・油揚げ・しめじ・花かつお・紅生姜	※ご飯少なめ
15	日					
16	月					
17	火		マーボー豆腐・くだもの えのきとわかめのちゅうかあえ		豚ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・干し椎茸・たけのこ・土生姜 青ねぎ・片栗粉・わかめ・玉ねぎ・コーン・えのき・ごま	
18	水	体操教室	やさしいコロッケ・くだもの キャベツ・トマト	バナナケーキ	じゃがいも・玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン合挽ミンチ キャベツ・トマト・ホットケーキミックス・バター・バナナ	
19	木	体操教室	ごもくたまごやき・くだもの はるさめのすのもの	こめこサブレ	合挽ミンチ・豆腐・人参・むきえび・玉ねぎ・干し椎茸・青ねぎ・卵・ひじき 春雨・きゅうり・わかめ・ハム・ごま・小麦粉・上新粉・バター・砂糖・レモン・塩	
20	金		にくじゃが・くだもの こまつなとひじきのあえもの	おはぎ	牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・糸こんにやく・ちくわ・いんげん 小松菜・ひじき・ちりめんじゃこ・ごま・もち米・米・小豆	
21	土	運動会	パン ぎゅうにゅう			
22	日					
23	月					
24	火	和太鼓	ひとくちカツ・くだもの マカロニサラダ	ほうれん草ケーキ	豚肉・小麦粉・卵・パン粉・ソースマカロニ・人参 きゅうり・ハム・卵・ほうれん草・ホットケーキミックス・バター・牛乳	
25	水	ちやいるど すてっぶ	はつぼうさい・くだもの ゆでたまご・あじつけのり	りんごゼリー	豚肉・イカ・むきえび・人参・玉ねぎ・白菜・生しいたけ チンゲン菜・筍・片栗粉・卵・味付け海苔・りんごジュース・寒天	
26	木		ごもくまめに・くだもの ちりめんいそに・ソーセージ	ヨーグルト	豚肉・大豆・大根・人参・板こんにやく・ごぼう・れんこん・筍・ちくわ・ソーセージ 干し椎茸・厚揚げ・いんげん・ちりめん・青のり・スキムミルク・いちごジャム	
27	金	ECC	カレーあじのフリッター・くだもの じゃがいもとブロッコリーのサラダ		メルルーサー・天ぷら粉・カレー粉 じゃがいも・ブロッコリー・人参・ベーコン	
28	土		スパゲッティ・くだもの やさしいスープ		スパゲッティ・ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ マッシュルーム・トマトケチャップ・キャベツ・じゃがいも・ベーコン	※ご飯少なめ
29	日					
30	月		グラタン・くだもの ゆでたまご		ベーコン・マカロニ・人参・玉ねぎ・しめじ・じゃがいも むきえび・バター・小麦粉・牛乳・チーズ・コンソメ・卵	