



9月 給食だより

令和2年8月25日発行

幼保連携型 市場こども園 62-2044

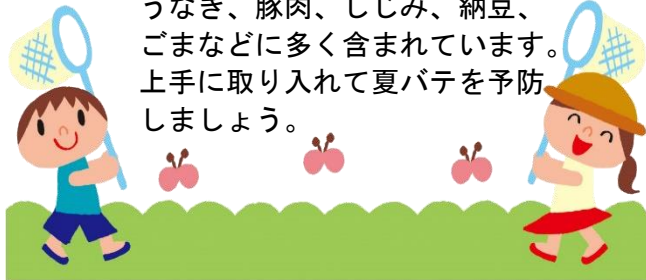
いつまでも暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。畑のすいかは豊作でとても甘く、先日すいか割りで楽しみました。みんなの楽しい声が園に響き渡りました。



ビタミンB1で 夏バテ防止

暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養がとれず夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミンB1で汗をかくことでさらに失われてしまいます。

うなぎ、豚肉、しじみ、納豆、ごまなどに多く含まれています。上手に取り入れて夏バテを予防しましょう。



今がおいしい 秋鮭

世界中で親しまれている鮭。赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間です。赤い色素には抗酸化作用があります。成長期の子どもの脳の発達にとっても大切なDHAが豊富でビタミンD・Bも多く含むので骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。

ホイル焼き、ムニエル、揚げ物、シチューなど栄養素を逃さない料理法がおすすめです。

9月2日の南蛮漬けは、鮭を使用します。



【ごまチーズパン】



〈材料〉
ホットケーキミックス・・・150g
ごま・・・30g
チーズ(ピザ用)・・・50g
水・・・60ml

〈作り方〉
①ホットケーキミックス、ごま、チーズを混ぜ、水を少しずつ加える。
②粉っぽさがなくなったら丸める。
③180℃で15分焼く。

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	火	お話し会	パンバンジー くだものちくわのいそべあげ		鶏胸肉・土生姜・きゅうり・人参・キャベツ・もやし・小松菜 ごま・マヨネーズ・ちくわ・小麦粉・片栗粉・卵・青のり	
2	水	体操教室	さかなのなんぼんづけ・くだものこまつなのおひたし	おからバナナソフトクッキー	鮭・片栗粉・人参・玉ねぎ・ピーマン・小松菜・わかめ ちりめん・かつお・おから・バナナ・ホットケーキミックス・牛乳	
3	木	誕生会	やきそばパン くだものやさいスープ	プリン	パン・豚肉・やきそば・キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・じゃがいも・ウインナー・プリンミックス・牛乳・みかん・ホイップ	※白ご飯はいりません
4	金		ふたにくとあきなすのみそいため にんじんシリシリ・くだもの		豚肉・なす・ピーマン・厚揚げ・玉ねぎ 人参・しいたけ・豆腐・ごま油・ごま	
5	土		ハヤシライス くだものサラダ		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・きゅうり・ウインナー・コーン・わかめ・ごま	
6	日					
7	月	茶道教室	さかなのフライ(丸タヌ子) キャベツサラダ くだもの		メルルーサ・小麦粉・卵・パン粉・きゅうり・玉ねぎ・マヨネーズ キャベツ・人参・きゅうり・ハム・コーン・わかめ・ちりめん・ごま	
8	火	和太鼓	はっぼうさい くだものゆでたまご あじつけのり	オレンジケーキ	豚肉・イカ・むきえび・人参・玉ねぎ・白菜・生椎茸・チンゲン菜・筍・片栗粉 卵・味付け海苔・ホットケーキミックス・生クリーム・マーメイドジャム	
9	水		やさいかレー くだものハムサラダ ミニトマト		合挽ミンチ・玉ねぎ・人参・じゃがいも・なす・ピーマン・コーン・マッシュルーム カレールー・福神漬・キャベツ・きゅうり・ハム・マヨネーズ・ミニトマト	
10	木		こうどうろふのたまごとし・くだものこまつなのソテー	ドロップクッキー	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・小松菜・ベーコン・しめじ・色板・小麦粉・マーガリン・レーズン	
11	金	おひさま文庫(4歳児)	からあげ くだものポテトサラダ	ヨーグルト	鶏肉・片栗粉・土生姜・じゃがいも・人参・きゅうり ハム・卵・マヨネーズ・スキムミルク・バナナ・みかん缶	
12	土		スパゲッティ くだものやさいスープ		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・ウインナー	
13	日					
14	月	避難訓練	マーボー豆腐 くだものえのき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・筍・土生姜 青ねぎ・片栗粉・わかめ・玉ねぎ・コーン・えのき・ごま	
15	火		ごもくまめに くだものほうれんそうのごまあえ		鶏肉・大豆・大根・人参・板こんにやく・ごぼう・れんこん・筍 ちくわ・干し椎茸・厚揚げ・いんげん・ほうれん草・もやし・ごま	
16	水	体操教室	チーズハンバーグ くだものにんじんグラッセ キャベツ	フルーツゼリー	合挽ミンチ・豆腐・玉ねぎ・卵・パン粉・チーズ 人参・バター・キャベツ・みかん・黄桃・パイナップル・寒天	
17	木		にくじゃが くだものきゅうりのすのもの	カップケーキ	豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・糸こんにやく・ちくわ・いんげん きゅうり・わかめ・ごま・ちりめん・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・バター	
18	金	ECC	マーメイドチキン くだものちんげんさいのソテー	ヨーグルト	鶏肉・マーメイド・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・しめじ 色板・ベーコン・スキムミルク・ブルーベリージャム	
19	土		チャーハン くだものみそしる		ベーコン・玉ねぎ・人参・ほうれん草・ちくわ・青ねぎ 豆腐・わかめ・油揚げ・しめじ・みそ	
20	日					
21	月					
22	火					
23	水		とうふのマヨネーズやき さんしょくおひたし・くだもの		木綿豆腐・人参・ツナ缶・コーン・玉ねぎ・マヨネーズ ごま油・小松菜・もやし・ちくわ・ごま	
24	木		すきやきふうに くだものゆでたまご のりのつくだに	フルーツピザ	牛肉・白菜・人参・玉ねぎ・生椎茸・ごぼう・糸こんにやく・焼き麩・青ねぎ・卵 焼き豆腐・えのき・もやし・海苔の佃煮・餃子の皮・クリームチーズ・パイン缶	
25	金	和太鼓	やさいコロケ くだものきのこサラダ	ごまチーズパン	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・わかめ えのき・しめじ・ベーコン・レモン汁・ホットケーキミックス・ごま・チーズ	
26	土	運動会(5歳児)	パン ぎゅうりゅう	パン 牛乳	パン 牛乳	
27	日					
28	月		さばのみそに くだものこまつなとひじきのあえもの		鯖・生姜 小松菜・人参・ひじき・ちりめんじゃこ・ごま	
29	火	ちやいるどすてっぶ(4.5歳児)	すぶた くだものゆでたまご・ちりめん・いそに	カルピスゼリー	豚肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・筍・干し椎茸・パイン缶 土生姜・卵・ちりめん・青のり・カルピス・寒天	
30	水		オムレツ くだものスパゲッティサラダ	ヨーグルト	ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ほうれん草・卵・チーズ・牛乳 コンソメ・スパゲッティ・きゅうり・ハム・マヨネーズ・スキムミルク・バナナ	

※土曜日は完全給食のため、白ごはんはいりません。