



# 9月の献立表



☆葉山保育園☆

|         | げつようび                                                                                                                                                                          | かようび                                                                                                                                                   | すいようび                                                                                                                                                                                        | もくようび                                                                                                                                           | きんようび                                                                                                                              | どようび                                                                                         |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                 | 1                                                                                                                                  | 2                                                                                            |
| 10じのおやつ | <p>＜今月の目標＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>基本的習慣の見直しをして、乱れた生活リズムを徐々に整えましょう。</li> <li>戸外で体を十分に動かし、食事を残さず食べるようにしましょう。</li> <li>大根の種まきを行い、大根の育ち方に関心を持ちましょう。</li> </ul> |                                                                                                                                                        | <p>＜今月のお楽しみ＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>14日(木) ☆スマイルデー☆<br/>お昼はミートソースライス、おやつはケーキでお祝いします!!</li> <li>29日(金) ☆お月見の集い☆<br/>お昼はお月見カレー、おやつはお月見ゼリーを食べます!!</li> </ul> <p>お楽しみに～♪</p> |                                                                                                                                                 | スキムミルク                                                                                                                             |                                                                                              |
| きゅうしょく  |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                 | スキムミルク                                                                                                                             | スキムミルク                                                                                       |
| 3じのおやつ  |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>オレンジ</li> <li>かし</li> <li>むぎちゃ</li> </ul>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>かし</li> <li>やさいジュース</li> </ul>                        |
|         | 4                                                                                                                                                                              | 5                                                                                                                                                      | 6                                                                                                                                                                                            | 7                                                                                                                                               | 8                                                                                                                                  | 9                                                                                            |
| 10じのおやつ | スキムミルク                                                                                                                                                                         | スキムミルク                                                                                                                                                 | スキムミルク                                                                                                                                                                                       | スキムミルク                                                                                                                                          | スキムミルク                                                                                                                             |                                                                                              |
| きゅうしょく  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたみそどん</li> <li>コールスローサラダ</li> <li>すましじる</li> <li>スープ</li> <li>りんごゼリーorぶどうゼリー</li> </ul>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>しょくパン (メープルorチョコ)</li> <li>なつとうのあげだんご</li> <li>ほうれんそうのナムル</li> <li>スープ</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>はくはん</li> <li>さかなのかんこくふうピカタ</li> <li>バンバンジー</li> <li>みそしる</li> <li>にゅうさんきん</li> <li>いんりょう</li> </ul>                                                  | <p>【カムカムデー】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カレーがけ</li> <li>スパゲッティ</li> <li>きゅうりとちくわのすのもの</li> <li>すましじる</li> <li>あじつけこざかな</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>しょくパン (いちごジャムorブルーベリージャム)</li> <li>しゃけとブロッコリーのオムレツ</li> <li>フライドポテト</li> <li>スープ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごもくそうめん</li> <li>チキンナゲット</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>    |
| 3じのおやつ  | <ul style="list-style-type: none"> <li>きなこあげパン</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>はらじゆくドック</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>なし</li> <li>かし</li> <li>むぎちゃ</li> </ul>                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>オレンジトースト</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>てんかすおにぎり</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>かし</li> <li>りんごジュース</li> </ul>                        |
|         | 11                                                                                                                                                                             | 12                                                                                                                                                     | 13                                                                                                                                                                                           | 14                                                                                                                                              | 15                                                                                                                                 | 16                                                                                           |
| 10じのおやつ | スキムミルク                                                                                                                                                                         | スキムミルク                                                                                                                                                 | スキムミルク                                                                                                                                                                                       | スキムミルク                                                                                                                                          | スキムミルク                                                                                                                             |                                                                                              |
| きゅうしょく  | <ul style="list-style-type: none"> <li>きりぼしだいこん</li> <li>いりびびんバ</li> <li>ちくわあげ</li> <li>すましじる</li> <li>パインコンポート</li> </ul>                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>もちむぎごはん</li> <li>とりにくのさっぱり</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>みそしる</li> <li>スティックチーズ</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>きつねうどん</li> <li>エビカツ</li> <li>バナナ</li> </ul>                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>ミートソースライス</li> <li>チキンナゲット</li> <li>ヨーグルト</li> <li>コロコロスープ</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>とうふパン</li> <li>さかなのゴママヨやき</li> <li>はるさめとひきにくのいためもの</li> <li>みそしる</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス</li> <li>ブロッコリー</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>      |
| 3じのおやつ  | <ul style="list-style-type: none"> <li>こくとうむしパン</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>プチシュークリーム</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>ゴマラスク</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>ケーキ</li> <li>むぎちゃ</li> </ul>                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>クラッカーサンド</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>かし</li> <li>オレンジジュース</li> </ul>                       |
|         | 18                                                                                                                                                                             | 19                                                                                                                                                     | 20                                                                                                                                                                                           | 21                                                                                                                                              | 22                                                                                                                                 | 23                                                                                           |
| 10じのおやつ |                                                                                                                                                                                | スキムミルク                                                                                                                                                 | スキムミルク                                                                                                                                                                                       | スキムミルク                                                                                                                                          | スキムミルク                                                                                                                             |                                                                                              |
| きゅうしょく  | <p>けいろうのひ</p>                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>はくはん</li> <li>さかなのサクサクやき</li> <li>チョレギサラダ</li> <li>たまごやき</li> <li>みそしる</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>しょくパン (りんごジャムorママレードジャム)</li> <li>こうやどうふのフライ</li> <li>ブロッコリーのマヨネーズあえ</li> <li>すましじる</li> </ul>                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>エビのトマトクリーム</li> <li>スパゲッティ</li> <li>ニコちゃんポテト</li> <li>スープ</li> <li>あまなつみかん</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>ナン</li> <li>レバーいり</li> <li>キーマカレー</li> <li>もやしとツナのナムルふう</li> <li>すましじる</li> </ul>           | <p>しゅうぶんのひ</p>                                                                               |
| 3じのおやつ  |                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>ヨーグルトムース</li> <li>むぎちゃ</li> </ul>                                                                               | <p>【カムカムデー】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>あじつけこざかな</li> <li>かし</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>あんこ</li> <li>スティックパイ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>エクレア</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>                                                             |                                                                                              |
|         | 25                                                                                                                                                                             | 26                                                                                                                                                     | 27                                                                                                                                                                                           | 28                                                                                                                                              | 29                                                                                                                                 | 30                                                                                           |
| 10じのおやつ | スキムミルク                                                                                                                                                                         | スキムミルク                                                                                                                                                 | スキムミルク                                                                                                                                                                                       | スキムミルク                                                                                                                                          |                                                                                                                                    |                                                                                              |
| きゅうしょく  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ツナチャーハン</li> <li>チンジャオロース</li> <li>エビシューマイ</li> <li>みそしる</li> </ul>                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>はくはん</li> <li>さかなのフライ</li> <li>みそふうみ</li> <li>たまごいり</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>スープ</li> <li>ヨーグルトいんりょう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>しょくパン (メープルorチョコ)</li> <li>すきやきふうに</li> <li>ほうれんそうと</li> <li>もやしのごまあえ</li> <li>すましじる</li> </ul>                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>マーボーうどん</li> <li>さつまいものあまに</li> <li>アップルコンポート</li> </ul>                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>おつきみカレー</li> <li>だいこんサラダ</li> <li>ミッキーチーズ</li> <li>スープ</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>きりぼしだいこんのもの</li> <li>ヨーグルト</li> </ul> |
| 3じのおやつ  | <ul style="list-style-type: none"> <li>バナナクレープorいちごクレープ</li> <li>むぎちゃ</li> </ul>                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>パンバイキング</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>バナナ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>あずき</li> <li>クリームケーキ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>おつきみゼリー</li> <li>かし</li> <li>むぎちゃ</li> </ul>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>かし</li> <li>ぶどうジュース</li> </ul>                        |

※10時のおやつは0・1・2歳児クラスのみです。

※もも組・たんぽぽ組ではチョコ・カスタードは提供していません。代替品を提供しています。

※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※11日のちくわ揚げはもも組・たんぽぽ組はミートボールになります。

赤字…行事食  
 青字…新メニュー  
 緑字…セレクトメニュー  
 となっています☆



夏の暑さも少しずつ和らぎ始め、季節の移り変わりをを感じる頃となりました。朝晩は涼しくなってきた日もありますが、まだまだ残暑の残る毎日…。体調管理に気を付けて過ごしていきたいですね!!  
 今月は『お月見の集い』があります。園ではお月見にちなんだ行事食を作る予定でいます。子どもたちにはこの機会に昔ながらの風習やお祝いごとについて知ってもらいたいと考えています!(^ ^)!

## 「もち麦ごはん」を紹介します!!



保育園の給食では7月から「もち麦ごはん」を取り入れています。白飯にもち麦を加えて一緒に炊くので、子どもたちにも食べやすかったようです。もち麦ごはんだけおかわりに来るお友達もいました!!



## レシピコーナー



### ～豆腐の磯辺焼き～

＜材料4人分＞

豚挽肉…200g  
 すりおろし生姜…少々  
 絹ごし豆腐…200g  
 長ねぎ…1本  
 パン粉…1カップ  
 ごま油…小さじ1

塩…少々  
 醤油…小さじ1.5  
 味噌…小さじ1  
 みりん…小さじ1.5  
 焼き海苔…2枚  
 (全型)

＜作り方＞

- ①絹ごし豆腐は水切りをしておく。
- ②長ねぎは粗みじん切りにする。
- ③ボウルに豚挽肉、生姜、①、②、パン粉、調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④焼き海苔を16等分する。
- ⑤焼き海苔に③をのせて、もう1枚の焼き海苔で挟む。
- ⑥フライパンに⑤をのせて片面5分ずつ程度焼き、火を通して出来上がり。

※フライパンにくっつく場合は、少し油をひいてください。



## 「もち麦」って何??

お米に「うるち米」と「もち米」があるように、大麦にも粘りの少ない「うるち性」と、粘りの強い「もち性」があります。もち麦はこの「もち性」の大麦の総称です。もち麦は食物繊維が白米の7.6倍と豊富に含まれていて、ぷちぷち・もちもちした食感があるのが特徴です。体にとっても良い「もち麦」をぜひ、ご家庭でも試してみてください!!

### ～鶏肉の甘辛煮～

＜材料4人分＞

鶏もも肉…2枚  
 片栗粉…適量  
 揚げ油…適量

砂糖…大さじ3  
 醤油…大さじ2  
 みりん…小さじ2  
 和風だし(顆粒)…少々  
 水…150ml  
 白いり胡麻…適量

＜作り方＞

- ①鶏もも肉は一口大に切り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②鍋に調味料と水を入れ煮立たせ、とろみがついたら白いり胡麻を加える。
- ③①に②のタレをからめて出来上がり。

### ～魚のムニエルプロバンス風～

＜材料4人分＞

白身魚(冷凍)…4切れ  
 ※園ではカラスカレイを使用しています。  
 片栗粉…適量  
 揚げ油…適量  
 玉ねぎ…1/2個  
 ダイストマト缶…200g

バター…10g  
 すりおろしにんにく…少々  
 コンソメ(顆粒)…少々  
 砂糖…小さじ1  
 中濃ソース…小さじ1  
 醤油…小さじ1  
 乾燥パセリ…適量

＜作り方＞

- ①白身魚は片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③バターでにんにく、玉ねぎを炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしたらカットトマト、少量の水を加えやわらかくなるまで煮る。
- ⑤コンソメ、砂糖、中濃ソース、醤油を加え調味する。
- ⑥揚げた魚に⑤のソースをかけ、パセリを散らして出来上がり。