

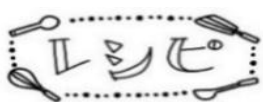


よていこんだて

令和 8年 9月号
末崎こども園
栄養士 永井 祐子

曜日	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5
予定			完全給食 避難訓練			
未満児主食		ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	今月の目標 なんでも食べ、 元気な体をつくろう	・かぼちゃコロッケ ・だいこんのさっぱり ・もやしのみそしる ・くだもの	・わふうスパゲティー ・コロコロスープ ・くだもの	・ツナとこやどうふの そぼろ ・あっさりマカロニサラダ ・さつまいものみそしる ・くだもの	・とうふグラタン ・きりぼしだいこんの ケチャップに ・じゃがいものみそしる ・くだもの	・ツナのたきこみごはん ・たまねぎのみそしる
おやつ		ぎゅうにゅう にんじんむしパン	むぎちゃ きなこサンド	ぎゅうにゅう いももち	ぎゅうにゅう せんべい	ごはんはいりません
日	7	8	9	10	11	12
予定			完全給食 誕生児参観			おにぎりの日△
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	・マーボーなす ・わんだんスープ ・くだもの	・にくだんごあんかけ ・ばんさんすう ・なめこじる ・くだもの	・えだまめのピラフ ・にんじんスープ ・くだもの	・いわしのうめに ・なすのそぼろいため ・えのきのすましじる ・くだもの	・こやどうふのあげに ・ひじきのサラダ ・キャベツのみそしる ・ゼリー	おにぎり、飲み物を持って きてください。
おやつ	ぶどうゼリー ビスケット	むぎちゃ ゆかりごはん	おたのしみデザート	ぎゅうにゅう こめこのバナナマフィン	ぎゅうにゅう せんべい	
日	14	15	16	17	18	19
予定			完全給食 運動会総練習			
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	・オムレツ ・ミートソースパンネ ・コンソメスープ ・くだもの	・なすとぶたにくの しょうゆいため ・ツナサラダ ・とうふのすましじる ・くだもの	・ひやしちゅうか ・ひじきとだいずのもの ・くだもの	・チーズはんぺんフライ ・だいこんとなまあげの にもの ・ふのみそしる ・くだもの	・ひきすり ・みそにこみょうどんふう スープ ・くだもの	・そぼろごはん ・じゃがいものみそしる
おやつ	ぎゅうにゅう パイ	むぎちゃ さつまいものやきドーナツ	むぎちゃ コーンのまぜごはん	ヨーグルト せんべい	愛知県の郷土料理 のむヨーグルト おくらトースト	ごはんはいりません
日	21	22	23	24	25	26
予定	敬老の日	国民の休日	秋分の日			運動会
未満児主食				ごはん	ごはん	
昼食				・たらのさいきょうやき ・にくじゃが ・わかめのすましじる ・くだもの	・おつきみカレー ・ヨーグルトサラダ ・むぎちゃ	
おやつ				フルーチェ ウエハース	やさしいジュース ビスケット	
日	28	29	30	朝夕は涼しく、日が暮れるのも早くなってきました。 夜には虫たちが優しい音色を聞かせてくれる季節となりました。 今月は運動会があります。夏の疲れが出てくるこの季節、毎日の食事を見直し、バランスのとれた食生活を送るようにしましょう。		
予定			完全給食			
未満児主食	ごはん	ごはん				
昼食	・なまあげとぶたにくの みそいため ・せんべいじる ・くだもの	・いりどうふ ・かぼちゃサラダ ・わかめのみそしる ・くだもの	・コッペパン ・きのこシチュー ・ぱりぱりサラダ ・くだもの			
おやつ	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ	ぎゅうにゅう クッキー	むぎちゃ こめこのりんごタルト			

※献立は都合により変更になる場合があります。
※今月の果物はバナナ、オレンジなどの予定です。



お肉は以上児さんが
40～50g 程度です。

☆とりのから揚げ（4人分）

- ・鶏もも肉 4切
- ・砂糖 4g
- ・醤油 12g
- ・料理酒 4g
- ・おろしにんにく 少々
- ・おろししょうが 少々
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量

1. 調味料、にんにく、しょうがを合わせ、鶏肉を漬け込む。
2. 1を30分～1時間漬け込んだものに片栗粉を付け、揚げる。

今月の郷土料理 愛知県

☆ひきすり

鶏肉を使った、すき焼きのことです。あまりのおいしさに、とり肉ののった皿を引きすりあったことや、鍋の上で肉をひきすりあうようにして食べたことからこのようによばれるようになったそうです。

☆味噌煮込みうどん

主に名古屋市を中心とした中部地方の郷土料理です。濃厚な赤味噌の汁で生のうどんを煮込むので独特のとろみがつきます。給食では食べやすいようにアレンジを加えています。

☆小倉トースト

名古屋市の喫茶店から生まれたものです。もともと和菓子屋さんだったお店が第一次世界大戦後のパンブームがやってきたときに作ったのが始まりといわれています。

今月の予定平均栄養量

	以上児	未満児
エネルギー	426kcal	504kcal
塩分	1.7g	1.5g
鉄分	2.3g	2.1g

