

平成28年9月の献立予定表

なるにつこ認定こども園

泉南市保育子育て支援課

日	曜	献立名	食品名	3時の間食
15	木	油淋鶏・温キャベツ ゆかり和え・味噌汁	(鶏肉、片栗粉) (キャベツ) (もやし、きゅうり、にんじん、ゆかり) (じゃがいも、たまねぎ、にんじん、まいたけ、ねぎ、味噌)	にんじんゼリー 菓子
16	金	鮭のホイル焼き風 コーンサラダ・野菜スープ	(生鮭、しめじ、えのき、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、もやし、菜種マーガリン) (キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、コーンドレッシング) (かぼちゃ、たまねぎ、チンゲン菜、わかめ)	菓子 牛乳
17	土	焼き飯 野菜スープ・果物	(豚挽肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン) (レタス、たまねぎ、にんじん、椎茸、ねぎ) (バナナ)	菓子 牛乳
30	金	きのこ入り麻婆茄子 パンサンスー・中華スープ	(なす、豚挽肉、しめじ、エリンギ、にんじん、ピーマン、土しよが、にんにく、ケチャップ、八丁味噌、片栗粉) (春雨、にんじん、きゅうり) (白菜、たまねぎ、チンゲン菜、椎茸) (さつまいも、米粉、豆乳)	さつまいも米粉おやき 牛乳
20	火	鮭グラタン もやしナポリタン・味噌汁	(生鮭、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、豆乳、小麦粉、菜種マーガリン) (もやし、ピーマン、たまねぎ、ケチャップ) (なす、たまねぎ、にんじん、油揚げ、味噌) (梨)	果物・菓子 牛乳
21	水	赤魚のカレー天ぷら・温キャベツ ひじきの炒り煮・味噌汁	(赤魚、小麦粉、カレー粉) (キャベツ) (ひじき、にんじん、ピーマン、高野豆腐) (さつまいも、たまねぎ、にんじん、小松菜、味噌)	ヨーグルト 菓子
29	木	筑前煮 おかか和え・味噌汁	(鶏肉、ごぼう、にんじん、さといも、厚揚げ、椎茸、つきこんにやく) (ホットケーキミックス、豆腐、すりごま) (白菜、きゅうり、にんじん、かつお節) (冬瓜、豚挽肉、たまねぎ、トマト、味噌)	豆腐カンパニー 牛乳
23	金	豚の冷しゃぶ カレーピーフン・味噌汁	(豚肉、もやし、きゅうり) (ピーフン、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カレー粉) (豆腐、たまねぎ、にんじん、まいたけ、わかめ、味噌)	かぼちゃドーナツ 牛乳
24	土	春雨丼 煮浸し・すまし汁	(豚挽肉、春雨、ピーマン、白菜、にんじん、椎茸、ねぎ) (キャベツ、にんじん) (じゃがいも、たまねぎ、小松菜、わかめ)	菓子 牛乳
26	月	煮魚・味噌汁 きのこきんぴら	(赤魚) (かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、味噌) (まいたけ、しめじ、にんじん、ピーマン、ひじき) (小麦粉、豆乳、黒砂糖)	黒糖蒸しパン 牛乳
27	火	コーンしゅうまい もみ漬け・味噌汁	(豚挽肉、小松菜、コーン缶、キャベツ、土しよが、片栗粉) (白菜、きゅうり、にんじん、レモン) (じゃがいも、たまねぎ、にんじん、えのき、味噌)	菓子 牛乳
28	水	タコライス にんじんしりしり・味噌汁	(豚挽肉、たまねぎ、キャベツ、ケチャップ) (にんじん、ニラ、ツナ水煮) (なめこ、たまねぎ、にんじん、油揚げ、わかめ、味噌)	ポテトボールフライ 牛乳

☆秋の味覚を楽しもう☆

秋は「食欲の秋」と言われるぐらい、おいしい食材が爽ります。暑さも和らぎ、落ちていた食欲も戻ってきます。秋の食材と聞いて、何を思い浮かべますか？秋の魚と書かれる「秋刀魚(さんま)」、良い香りのする「松茸」や「きのこ類」、栗ひろいもできる「栗」、果物では「梨」や「柿」、お月見にお供える「さといも」、「さつまいも」や「れんこん」などもあります。園でも旬の食材を出来る限り取り入れています。買い物に行ったときに、チェックしておうちでも使ってみてください。

☆中秋の名月☆

9月15日は中秋の名月です。満月ではないみたいですが、空を見上げ、農作物の爽りに感謝してみてください。



9月の給与栄養量 (3歳以上児)

エネルギー	たんぱく質	脂質
597 kcal	22.3 g	16.6 g

☆新レシピ☆

今月の新メニューは「さつまいも米粉お焼き」と「にんじんゼリー」です。おうちでも作ってみてください。

さつまいも米粉おやき ~材料~ (1人分)

- ・さつまいも 20g
- ・米粉 28g
- ・豆乳 60g



作り方

- ①さつまいもはゆがいて粗くつぶす。
- ②米粉と豆乳を合わせて、さつまいもを加えて混ぜる。
- ③4等分にして丸め、約1cmの厚さにのばし、両面を焼く。

にんじんゼリー ~材料~ (1人分)

- ・100%オレンジジュース 80cc
- ・にんじん 30g
- ・アガー 1.6g

作り方

- ①にんじんをやわらかく茹で、ミキサーでピューレ状にする。
- ②鍋に①とオレンジジュース、アガーを入れて火にかける。
- ③沸騰する直前で火を止め、軽く粗熱をとったら容器に入れて冷やす。(アガーは常温で固まるので、注意してください。)

\*このレシピは普通食のもので、アレルギー児は医師の指示書に基づいて、個人対応をしています。

\*おうちで作られる場合は、該当する材料(例えば、卵や牛乳など)を、除去して作ってください。