

9月給食だより

まだまだ暑い日が続き、秋が感じられるのはもう少し先になりそうですね。
夏の疲れも出てくる頃です。規則正しい食生活を心掛けて、残暑を乗り越えましょう。

○お月見○

2018年の十五夜は9月24日(月)です。

十五夜は秋の美しい月を鑑賞しながら、秋の収穫に感謝をする行事で「中秋の名月」と呼ばれています。

月見団子を食べるのは、団子が月と同じように丸く、欠けても満ちる月を生や不死の象徴と考えて愛していた名残から、それを食べることで健康と幸せが得られるという考えに基づいています。



食欲の秋、味覚の秋でさんま、栗、松茸、梨、柿などのおいしい食材が思い浮かびますね。
しかし、今回は旬の魚のさんまについてお話ししたいと思います。

さんまは青魚に含まれる EPA と DHA が豊富です。EPA は血液をサラサラにし、血栓を予防する作用があります。血栓を予防することは、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞などの生活習慣病の予防にもつながります。DHA は脳細胞にいきわたり、脳内の細い血管にも弾力を与え、酸素や栄養素を全身に送ります。また、体内の悪玉コレステロールも減らしてくれます。
そして、もう1つ注目すべき栄養素は良質なタンパク質です。さんまに含まれるアミノ酸は体内に吸収されやすく、ビタミンやカルシウム、鉄分なども豊富に含まれています。
特にビタミン B12 が豊富で、精神を安定させたり、血液の循環をよくしたり、貧血を予防したりする効果があり、その含有量は他の魚の約3倍ともいわれています。

保育所てんとう虫 平成30年 9月の献立表

☆は手作りおやつ

日	曜日	行事	幼児食献立	3色の食品群			3時のおやつ	昼のkcal
				【きいろ】 熱や力になるもの	【あか】 血や骨になるもの	【みどり】 体の調子を整えるもの		
3	月		高野豆腐のそぼろごはん 味噌汁・おひたし ゼリー	米 砂糖 焼きふ 薄力粉 マーガリン	鶏肉 高野豆腐 ひじき 豆腐 わかめ みそ 牛乳	人参 玉ねぎ しいたけ しょうが もやし コーン きゅうり	牛乳 ☆クッキー	325kcal
4	火		ツナピラフ・コンソメスープ キャベツソテー ☆ゼリー	米 サラダ油 食パン ジャム	ツナ 牛乳	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ もやし ブロッコリー キャベツ	牛乳 ☆ジャムサンド	252kcal
5	水	お話し会	さくらごはん・中華スープ 肉豆腐 ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 マカロニ	豆腐 豚肉 わかめ 牛乳 きなこ	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース キャベツ コーン	牛乳 ☆マカロニの安房川	302kcal
6	木		ごはん・鶏の竜田揚げ風 味噌汁・みそドレサラダ ☆ゼリー	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま ホットケーキミックス マーガリン	鶏肉 豆腐 わかめ みそ 卵 牛乳	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 人参	お茶 ☆マドレーヌ	396kcal
7	金	英語で遊ぼう	カレーライス ツナサラダ ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン	牛乳 お菓子	329kcal
10	月		ごはん・味噌汁 肉じゃが・ひじき煮 ☆ゼリー	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 焼きふ 薄力粉	豚肉 豆腐 わかめ みそ ひじき 厚揚げ きなこ	人参 玉ねぎ グリンピース こんにゃく しいたけ	お茶 ☆きなこクッキー	315kcal
11	火		ピビンパ丼 中華スープ ☆ゼリー	米 砂糖 ごま油 薄力粉 サラダ油	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳 豆乳	玉ねぎ もやし 小松菜 人参 コーン キャベツ	牛乳 ☆蒸しパン	278kcal
12	水	身体測定	ドライカレー パンサンスー ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油 春雨 ごま マカロニ 砂糖	豚肉 牛乳 きなこ	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン きゅうり	牛乳 ☆マカロニの安房川	345kcal
13	木		ごはん・白身魚のみそマヨ焼き すまし汁・人参しりしり ☆ゼリー	米 薄力粉 マヨネーズ 焼きふ サラダ油 砂糖	白身魚 みそ 豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 もやし レーズン	お茶 ☆レーズンポッキー	277kcal
14	金		ごはん・コンソメスープ ハンバーグ・マカロニポリタン ☆ゼリー	米 パン粉 マカロニ サラダ油 片栗粉 砂糖	豚肉 豆腐 豆乳 きなこ	玉ねぎ ビーマン 人参 しいたけ もやし 玉ねぎ コーン	お茶 ☆豆乳もち	410kcal
18	火		マーボーなす丼・中華スープ ゆかり和え ☆ゼリー	米 サラダ油 片栗粉 食パン 砂糖	豆腐 豚肉 みそ わかめ 牛乳 きなこ	なす 人参 ねぎ しょうが しいたけ キャベツ コーン もやし	牛乳 ☆きなこのフレンチ トースト	298kcal
19	水	避難訓練	ハヤシライス 豆サラダ ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 ごま油 薄力粉	豚肉 大豆水煮 ツナ 牛乳 豆乳 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース コーン きゅうり	牛乳 ☆人参蒸しパン	390kcal
20	木		ごはん・すまし汁 麻製豆腐・コールスローサラダ ☆ゼリー	米 砂糖 焼きふ サラダ油 食パン マーガリン 薄力粉	豆腐 鶏肉 卵 わかめ 牛乳	ねぎ 人参 しいたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	牛乳 ☆ビスキュイトースト	290kcal
21	金	お月見団子作り	ごはん・コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根サラダ☆ゼリー	米 ジャム サラダ油 ごま 白玉粉 上新粉 砂糖 片栗粉	鶏肉 ツナ	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ コーン 切干大根 きゅうり 人参	お茶 ☆お月見団子	388kcal
25	火		わかめごはん・中華スープ 中華風野菜炒め ☆ゼリー	米 サラダ油 片栗粉	わかめ 豚肉 豆腐 牛乳	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし ビーマン コーン	牛乳 お菓子	231kcal
26	水		カレーライス ごま和え ☆ゼリー	米 サラダ油 ごま 砂糖 食パン ジャム	豚肉 大豆水煮 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし キャベツ	牛乳 ☆ジャムサンド	344kcal
27	木		ごはん・味噌汁 ささみのごまダレ ☆ゼリー	米 じゃがいも 砂糖 ごま サラダ油 焼きふ 薄力粉	鶏肉 わかめ みそ 牛乳	しょうが 人参 いんげん 玉ねぎ なす	牛乳 ☆人参クラッカー	279kcal
28	金	お誕生日会	ごはん・白身魚のねぎ味噌焼き すまし汁・おひたし ☆ゼリー	米 砂糖 ホットケーキミックス	白身魚 ひじき みそ 豆腐 わかめ 牛乳	ねぎ 人参 玉ねぎ もやし コーン ほうれん草	牛乳 ☆お誕生日デザート	226kcal

土曜日:セレクトパン・牛乳・ヨーグルト

1日の1ヶ月平均・・・カロリー:たんぱく質:脂質 (514kcal:18.4g:15.0g)