

9月 給食こんだて



幼老統合施設Cocoa R2.9

日	曜日	午前おやつ	昼食	3時のおやつ	体のもとになる	熱や力になる	体の調子を整える	未満児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分	3才以上児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
1	火	牛乳 クラッカー	【防災メニュー】 梅おにぎり しらすおにぎり わかめおにぎり 豚汁 パナナ	りんごジュース 防災クラッカー ヨーグルト	しらす干し 豆腐 豚肉 ヨーグルト	米 ビスケット	わかめ ごぼう にんじん 大根 ねぎ パナナ	559 17.0 8.0 1.9	560 16.1 4.6 1.8
2	水	牛乳 ビスケット	ごはん チャブチェ ブロッコリーツナ和え わかめスープ グレープフルーツ	牛乳 きなこクッキー	豚肉 ツナ きなこ 牛乳	米 春雨 油 三温糖 バター	ピーマン ブロッコリー コーン にんじん わかめ ねぎ グレープフルーツ	584 24.4 21.1 1.6	599 26.5 19.1 1.8
3	木	牛乳 ビスケット	きのこごはん 鶏肉の塩麹焼き 野菜炒め 大根と豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 シーフードスバゲティ	油揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳 ベーコン えび	米 油 スバゲティ	しめじ えのきたけ にんじん 玉ねぎ たら キャベツ もやし オレンジ	567 25.8 19.5 1.5	595 27.8 20.8 1.3
4	金	牛乳 塩せんべい	バターロール ポテトコロッケ 味噌ドレッシングサラダ きのことスープ 梨	麦茶 チャーハン チーズ	豚肉 ハム チーズ	パン ジャが芋 三温糖 油 米	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん まいたけ コーン えのきたけ 梨	539 20.1 22.0 1.6	571 21.9 22.4 2.1
5	土	牛乳 クラッカー	カレーうどん さっぱりナムル パナナ	牛乳 フルーツポンチ	豚肉 牛乳	うどん 油 三温糖	玉ねぎ にんじん ピーマン もやし ほうれん草 パナナ もも缶 みかん缶	554 19.7 17.0 3.0	555 19.8 15.7 3.0
7	月	牛乳 ビスケット	ごはん 鯖の味噌煮 小松菜とちくわのソテー 春雨スープ バイン	牛乳 金時豆蒸しパン	鯖 ちくわ 金時豆 牛乳	米 油 春雨 三温糖	小松菜 にんじん コーン チンゲン菜 バイン	600 23.1 21.3 1.5	620 24.9 19.4 1.7
8	火	牛乳 塩せんべい	麦ごはん ポークチャップ 野菜ソテー そうめん汁 パナナ	麦茶 こぎつねごはんおにぎ り	豚肉 油揚げ 鶏肉	米 押麦 油 そうめん 三温糖	にんじん 玉ねぎ たら コーン キャベツ もやし ほうれん草 パナナ 枝豆	538 21.3 13.6 1.8	560 22.7 13.3 2.0
9	水	牛乳 ビスケット	ごはん かわいいの野菜あん キャベツのおかか和え 貝だくさんみそ汁 梨	牛乳 あんぱん	かわいい 生揚げ	米 油 三温糖 さつま芋 パン	にんじん ピーマン 玉ねぎ キャベツ いんげん コーン ねぎ 梨	538 22.5 17.1 1.7	569 24.5 16.7 2.0
10	木	牛乳 クラッカー	雑穀ごはん 鶏肉のマーマレード焼き さつま芋と昆布の煮物 わかめと揚げのみそ汁 グレープフルーツ	牛乳 ココアクッキー	鶏肉 豚肉 油揚げ 牛乳 きな粉 豆乳	米 さつま芋 油 三温糖	昆布 にんじん 大根 わかめ グレープフルーツ	586 23.2 18.0 1.8	594 23.7 19.0 1.8
11	金	牛乳 ビスケット	あんかけ焼きそば ポテトサラダ 中華スープ オレンジ	麦茶 桜えびのおにぎり チーズ	豚肉 えび チーズ	やきそば麺 油 三温糖 じゃが芋 米	玉ねぎ にんじん 白菜 コーン たけのこ いんげん きゅうり わかめ ねぎ えのき オレンジ	573 22.2 17.3 1.8	589 24.1 14.3 2.1
12	土	牛乳 塩せんべい	中華丼 さつま芋のきんぴら 春雨スープ パナナ	牛乳 かりんとう	豚肉 牛乳	米 油 三温糖 さつま芋 春雨	しいたけ にんじん 白菜 たけのこ ねぎ 青梗菜 パナナ	571 21.8 17.0 1.4	602 23.3 17.5 1.4
14	月	牛乳 クッキー	冷しゃぶうどん ちくわの天ぷら にんじんしりしり りんご	麦茶 ケチャップライス チーズ	豚肉 ちくわ ツナ 鶏肉 チーズ	うどん 米 三温糖 油	きゅうり わかめ にんじん りんご コーン 玉ねぎ	534 22.1 14.5 2.3	563 23.9 13.4 2.6
15	火	牛乳 クラッカー	わかめごはん かき揚げ 春雨ソテー 麩のすまし汁 オレンジ	牛乳 スイートポテト	かじき 牛乳 豆乳	米 油 三温糖 さつま芋	にんじん グリンピース コーン レタス ねぎ 玉ねぎ オレンジ	605 22.7 18.8 2.1	609 23.2 17.9 2.2
16	水	牛乳 ビスケット	ドライカレー ブロッコリーとコーンと和え コンソメスープ りんご	牛乳 ジャムサンド	豚肉 牛乳	米 油 パン マーガリン	玉ねぎ にんじん コーン ブロッコリー えのきたけ グリンピース りんご	606 21.8 24.4 1.5	624 23.5 23.2 1.6
17	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 もやしのナムル あさりと麩海苔のみそ汁 柿	牛乳 フライドポテト	生揚げ 豚肉 えび あさり 牛乳	米 油 三温糖	玉ねぎ にんじん いんげん もやし ほうれん草 ねぎ 柿 ジャが芋	545 21.1 18.6 1.4	568 21.9 19.5 1.3
18	金	牛乳 クッキー	ごはん 鶏のから揚げ ひじきとじゃこのきんぴら なすともやしのみそ汁 梨	牛乳 カステラ ヨーグルト	鶏肉 牛乳 しらす干し ヨーグルト	米 油 カステラ	にんじん ひじき ピーマン なす もやし にんじん 梨	561 21.7 18.8 1.2	597 23.4 18.7 1.4
19	土	牛乳 塩せんべい	わかめおにぎり 鮭おにぎり 豚汁 パナナ	牛乳 かりんとう	鮭 豚肉 牛乳	米 油 かりんとう	わかめ にんじん 大根 ねぎ パナナ	500 17.4 11.4 1.2	518 18.1 13.6 1.3
21	月		敬老の日						
22	火		秋分の日						
23	水	麦茶 ビスケット	ひじきごはん 鯖の竜田揚げ もやしとほうれん草のお浸し 大根と麩のみそ汁 梨	牛乳 芋けんぴ	鯖 牛乳	米 油 三温糖 さつま芋	ひじき 枝豆 もやし 大根 ほうれん草 にんじん 梨	607 21.7 26.9 1.3	625 23.0 26.3 1.3
24	木	牛乳 塩せんべい	愛情弁当	麦茶 ラーメン	豚肉	中華麺 油	もやし にんじん ねぎ	209 8.3 4.8 0.8	157 6.2 2.2 0.9
25	金	牛乳 クッキー	ごはん 豚肉のしょうが焼き 白菜の煮浸し ジャが芋と小松菜のみそ汁 グレープフルーツ	牛乳 マカロニきな粉	豚肉 油揚げ きな粉	米 油 三温糖 じゃが芋	玉ねぎ 白菜 青梗菜 にんじん ほうれん草 グレープフルーツ	540 23.1 18.1 1.1	575 25.2 17.8 1.3
26	土	牛乳 クラッカー	肉うどん かぼちゃとツナのサラダ オレンジ	牛乳 ふかし芋	鶏肉 ツナ 牛乳	うどん 油 三温糖 さつま芋	玉ねぎ にんじん ねぎ かぼちゃパセリ オレンジ	598 21.2 18.5 3.0	602 21.4 17.7 3.0
28	月	牛乳 ビスケット	ごはん マーボー豆腐 三色ごま和え 白菜とベーコンのスープ りんご	牛乳 納豆トースト	豆腐 豚肉 ベーコン 牛乳 納豆 しらす干し	米 油 三温糖 パン	ねぎ たけのこ ピーマン にんじん ほうれん草 コーン 白菜 パセリ しいたけ 玉ねぎ りんご	602 21.9 23.4 1.7	623 23.5 22.0 1.6
29	火	牛乳 塩せんべい	えびピラフ ほうれん草のサラダ ポトフ風スープ パナナ	飲むヨーグルト ひとくちカステラ	えび ベーコン ウインナー 飲むヨーグルト	米 マーガリン じゃが芋	玉ねぎ にんじん コーン パナナ グリンピース ほうれん草 えのきたけ ブロッコリー しめじ	560 19.2 14.2 1.9	590 19.9 13.8 1.9
30	水	牛乳 クッキー	ごはん 鮭のフライ 大豆とひじきの煮物 小松菜のみそ汁 梨	牛乳 ピザトースト	鮭 大豆 油揚げ ベーコン チーズ	米 油 パン	ひじき にんじん しいたけ 小松菜 玉ねぎ ピーマン コーン 梨	556 25.5 19.4 1.4	593 28.3 19.3 1.7



食育だより



9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理に気を付けて、元気に秋を迎えましょう。

非常食の備え

9月1日は、台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。また、8月30日から9月5日までは「防災週間」と定められています。この機会に、ご家庭で防災について話し合ってみてはいかがでしょうか。

準備すると良いもの

- 飲料水（1人1日3L×3日分）
- 3日分の非常食
- 医薬品
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備の電池
- カセットコンロ・カセットボンベ
- 貴重品（現金・身分証明書・通帳や印鑑・保険証など）
- ★非常食にお子さんがいつも食べているおやつを加えておくと、万が一のときにも不安を和らげてくれる効果があります。

クッキング報告

こすも組 赤紫蘇の天日干し（梅干し用）

今年の梅雨は長雨続きで、例年より少し遅めの天日干しとなりました。今回は、子どもたちが箸を使って梅干しをザルに並べました。箸を上手に使えると作業も早いのですが、まだ上手く使えないと梅干しが潰れてしまうので、慎重になっている姿が見られました。6月に始めた梅干し作りに手仕事を3回重ねました。子どもたちが昔ながらの保存食に興味を持ってもらえたらと思います。出来上がった梅干しはクラスで少しずつ食べつつ、9月1日の防災メニューのおにぎりの具としても使う予定です。



8月の
人気メニュー



みんな大好き！オーロラソース チキンのオーロラソース焼き

材料（子ども2人分）

- 鶏肉（もも肉又は胸肉）…80g
- 塩…少々
- 粉チーズ…10g
- パン粉…8g
- ドライパセリ…少々



- マヨネーズ…6g
- ケチャップ…8g
- 豆乳（牛乳など）…8g

A

作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩を振る。（鶏もも肉1枚を4等分にした大きさ）
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ③①の鶏肉に②のオーロラソースを絡ませて、粉チーズとパン粉をまぶす。
- ④フライパンに少し多めの油を熱し、③がきつね色になるまで両面を揚げ焼きにする。（180℃に熱したオーブンで焼いても可）
- ⑤仕上げにドライパセリをまぶして完成！

☆ポイント☆

肉は大きめに切った方が、ジューシーでやわらかく仕上がります。鶏むね肉や鶏ささみでもおいしく作ることができますよ♪

