



認定こども園 藤枝橘幼稚園
 小規模保育所 Orange Egg
 令和4年 8月31日
 管理栄養士 豊島

9月の給食だよ!

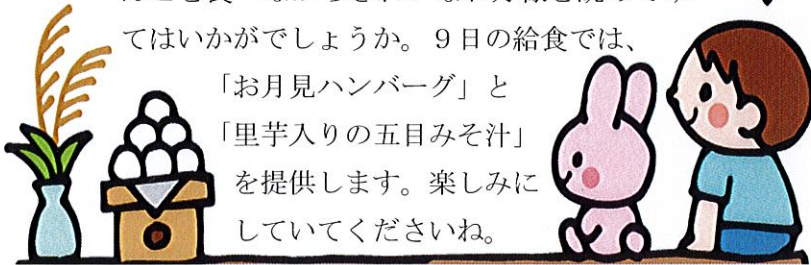
今年の夏はとても暑かったですね。日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕は涼しさも感じられるようになってきました。この時期は果物やお魚などがおいしくなり、食欲もアップする時期ですね。様々な食材から季節の移り変わりを感じてみてください。



日本では旧暦の8月15日の夜を“十五夜”と呼び、月見だんごやすすき、里芋などをお供えする風習があります。この頃の月を“中秋の名月”と呼んで、「1年で1番きれいな月」として眺めてきました。今年の十五夜は9月10日です。

満月の夜にはご家庭でも、子ども達と月見だんごを食べながらきれいなお月様を眺めてみてはいかがでしょうか。9日の給食では、

「お月見ハンバーグ」と
 「里芋入りの五目みそ汁」
 を提供します。楽しみに
 してくださいね。



幼稚園のみんながだいすき!

～中華風コーンスープ～

幼稚園では給食の中華風コーンスープが大人気☆
 「また食べたい!」と言ってくれる子もいました。
 ぜひご家庭でも作ってみてくださいね。

〈材料〉

- ・クリームコーン缶 (120g)
- ・ハム (20g)
- ・玉ねぎ (中1/4個)
- ・水 (400g)
- ・油 (適量)
- ・片栗粉 (4g)
- ・中華だし (小さじ1/2)
- ・ごま油 (2g)

〈作り方〉

- ① たまねぎはみじん切り、ハムは細切りにする。
- ② 油でたまねぎを炒め、しんなりしたら、ハム、水、中華だし、クリームコーン缶を加える。
- ③ 水溶性片栗粉を加えとろみをつけ、仕上げにごま油を垂らす。

秋バテを予防しよう!!

秋バテとは、夏の生活習慣により引き起こされる体調不良のことです。対策は、体を冷えから守ること、疲労回復のためにたんぱく質やビタミン・ミネラルを食事にとり入れることが大切です。旬の食材を積極的に食べて秋バテを予防してみませんか。

① たんぱく質は、魚・肉・大豆・卵から摂りましょう!

今の時期、カツオやサンマなどの魚が旬を迎えおいしくなります。旬の食材は栄養価も高いです。また、大豆にはたんぱく質だけでなく疲労回復にも役立つビタミンB₁が含まれているのでおすすめです。

② ビタミン・ミネラルは野菜や果物から摂りましょう!

野菜は秋から冬にかけて、根菜類がたくさん出回ります。根菜類は食物繊維も豊富で、胃腸を刺激して便通をよくします。そして、果物はこの時期、梨やぶどう(巨峰)などが旬を迎えます。

Orange Egg でとうもろこしの皮むきをしました!

1歳児でとうもろこしの皮むきをしました。

とうもろこしを見て「わあー!」という表情の子ども達。最初は1本の指でツツツと触ってみたり、握ってみたり、感触を知り、ペラペラ上の方がめくれていることで早速剥いてみようとする子もいました。5本の指をすべて使って皮を持ち、腕全体を使って剥こうと頑張り、とうもろこしの粒が見えるとうれしそうな表情を浮かべていました。



2022年09月

献立表

認定こども園 藤枝橋幼稚園(一般)

E No (月)	献立名	材料名(昼食)				栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 (木)	鶏肉のチーズ焼き 華風和え 豆腐のすまし汁	はるさめ、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、 粉チーズ	ほうれんそう、にんじん、緑豆も やし、葉ねぎ、ごま	だし汁、しょうゆ、酢、清酒、お ろししょうが	エネルギー 204 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 12.2 g カルシウム 72 mg
02 (金)	厚揚げとひき肉の中華炒め たたき胡瓜 中華風コンソープ	砂糖、ごま油、片栗粉、油	生揚げ、豚ひき肉、ハム	きゅうり、たまねぎ、クリーム コーン缶、ピーマン、ねぎ、に んじん、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酢、中華 だしの素、パセリ粉	エネルギー 236 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 13.5 g カルシウム 135 mg
05 (月)	にら玉 キャベツとチーズのサラダ わかめスープ(たまねぎ)	マヨネーズ、油、砂糖、片栗 粉、ごま油	液卵、豚ひき肉、チーズ、ハム	キャベツ、たまねぎ、にら、にん じん、カットわかめ	酢、しょうゆ、中華だしの素、食 塩、こしょう	エネルギー 217 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 15.6 g カルシウム 97 mg
06 (火)	しいたげどんぶりの具 ほうれん草のツナ和え 麩のすまし汁	砂糖、焼ふ、油	豚肉(肩ロース・皮下脂肪な し)、ツナ油漬缶、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじ ん、糸こんにゃく、えのきたけ、 干しいたけ、葉ねぎ	だし汁、かつおだし汁、しょう ゆ、清酒	エネルギー 170 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 8.9 g カルシウム 55 mg
07 (水)	豚肉とたまねぎのカレー炒め 切り干し大根のナムル たまごスープ(にら)	油、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、液卵	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 にら、切り干しだいごん、ピー マン、ごま	しょうゆ、酒、酢、食塩、中華だ しの素、カレー粉	エネルギー 182 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 11.9 g カルシウム 61 mg
08 (木)	鶏肉のマスタード焼き 野菜のごま和え はんぺんのすまし汁	小麦粉、砂糖、油	鶏もも肉(皮なし)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 葉ねぎ、すりごま	だし汁、しょうゆ、ウスターソー ス、粒入りマスタード、食塩	エネルギー 124 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 4.8 g カルシウム 56 mg
09 (金)	月見ハンバーグ ひじきのおかかサラダ 五目みそ汁(豆腐・さいとも)	さいとも、パン粉、マヨネーズ (全卵型)、砂糖、油	豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆 腐、卵、うずら卵水煮缶、淡色 辛みそ、油揚げ、牛乳、かつ お節	たまねぎ、にんじん、だいご ん、きゅうり、ねぎ、コーン(冷 凍)、ひじき	かつお・昆布だし汁、ケチャッ プ、ウスターソース、しょうゆ、 食塩、こしょう	エネルギー 237 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 13.7 g カルシウム 79 mg
12 (月)	魚の照り焼き ゆたか和え 南瓜の味噌汁	マヨネーズ、砂糖	さわか(切り身)、淡色辛みそ、 油揚げ	かぼちゃ、にんじん、ほうれん そう、たまねぎ、緑豆もやし、だ いごん(たくあん)、葉ねぎ、ご ま	だし汁、しょうゆ、本みりん、清 酒	エネルギー 165 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 8.9 g カルシウム 60 mg
13 (火)	チンジャオロース もやしサラダ 豆腐すまし汁(ごまつな)	砂糖、油、ごま油	豚肉(ロース・脂身無し)、木綿 豆腐、ツナ油漬缶	緑豆もやし、ピーマン、たまね ぎ、たけのこ(ゆで)、ごまつな、 きゅうり、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 オイスターソース、食塩	エネルギー 167 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 9.8 g カルシウム 55 mg
14 (水)	チーズオムレツ マカロニサラダ えのきともやしのスープ	マカロニ、マヨネーズ、バター	液卵、チーズ、ハム	きゅうり、緑豆もやし、たまね ぎ、えのきたけ、にんじん、コー ン(冷凍)、葉ねぎ	しょうゆ、チキンコンソメ、食塩、 こしょう	エネルギー 232 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 13.8 g カルシウム 137 mg
15 (木)	焼き肉 キャベツのゆかり和え お麩のスープ	焼ふ、油	豚肉(ロース・脂身無し)	キャベツ、たまねぎ、えのきた け、にんじん、赤ピーマン、 ピーマン、葉ねぎ	しょうゆ、清酒、本みりん、チキ ンコンソメ、おろししょうが、食 塩	エネルギー 128 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 6.4 g カルシウム 25 mg
16 (金)	麻婆豆腐 ツナと胡瓜の酢の物 はるさめスープ(たまねぎ・わかめ)	砂糖、はるさめ、片栗粉、油、 ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油 漬缶、淡色辛みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 ねぎ、干しいたけ、カットわか め	酢、しょうゆ、中華だしの素、清 酒、おろししょうが、食塩、おろ しにんにく	エネルギー 230 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 12.6 g カルシウム 109 mg
20 (火)	ひじき入り鶏つくね ビーンズサラダ なめこの味噌汁	片栗粉、砂糖、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、ゆで大 豆、淡色辛みそ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、 なめこ、コーン(冷凍)、葉ね ぎ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酢、本 みりん、清酒、食塩	エネルギー 182 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 8.9 g カルシウム 68 mg
21 (水)	玉葱といんげんの卵とじ さくさくれんこんサラダ にらとにんじんのすまし汁	マヨネーズ、砂糖、油	卵、豚こま切れ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、れんこ ん、にら、きゅうり、さやいんげ ん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、だし汁、 しょうゆ、酢、清酒、本みりん、 食塩	エネルギー 204 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 11.3 g カルシウム 61 mg
22 (木)	ささ身の香草パン粉焼き きゃべつの甘酢和え 春雨と卵のスープ	パン粉、はるさめ、小麦粉、パ ター、砂糖、油、片栗粉	鶏ささ身、液卵、卵、粉チー ズ	きゅうり、キャベツ、にんじん、 にら	酢、チキンコンソメ、しょうゆ、食 塩、パセリ粉、こしょう	エネルギー 160 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 5.4 g カルシウム 57 mg
26 (月)	茄子のドライカレー ほうれん草のスープ ゼリー	油	豚ひき肉	なす、たまねぎ、ほうれんそう、 えのきたけ、にんじん、にんに く	カレールー、ウスターソース、ケ チャップ、しょうゆ、チキンコン ソメ、カレー粉、食塩	エネルギー 157 kcal たんぱく質 9.0 g 脂 質 8.7 g カルシウム 44 mg
27 (火)	豚肉とキャベツの味噌炒め もやしの酢の物 けんちん汁	砂糖、片栗粉、ごま油、油	豚肉(肩ロース・皮下脂肪な し)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、 淡色辛みそ、油揚げ	キャベツ、緑豆もやし、だいご ん、にんじん、きゅうり、たまね ぎ、ねぎ、ごぼう、ピーマン、す りごま	かつお・昆布だし汁、酢、しょう ゆ、食塩、清酒	エネルギー 226 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 12.7 g カルシウム 100 mg
28 (水)	ジャーマンオムレツ 納豆サラダ 大根のみそ汁	じゃがいも(生)、砂糖、パ ター、油、ごま油	液卵、木綿豆腐、納豆、牛乳、 ベーコン、チーズ、淡色辛み そ、油揚げ	たまねぎ、きゅうり、だいご ん、にんじん、赤ピーマン、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、ケチャッ プ、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー 218 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 13.3 g カルシウム 123 mg
29 (木)	鶏の唐揚げ にんじんしりしり かまぼこのすまし汁	片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉(皮なし)、ツナ油漬 缶、かまぼこ	にんじん、えのきたけ、しよ うが、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、清酒、 本みりん、食塩	エネルギー 186 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 9.5 g カルシウム 24 mg
30 (金)	豆腐の味噌あんかけ マセドアンサラダ きのこのスープ	じゃがいも(生)、砂糖、マヨ ネーズ(全卵型)、油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、淡色辛 みそ	たまねぎ、にんじん、えのきた け、きゅうり、しめじ、さやえん どう	かつおだし汁、本みりん、洋風 だしの素、食塩	エネルギー 237 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 13.6 g カルシウム 96 mg

※都合により献立や材料が変更になります。

学校法人 橋学園