

食育だより

9月は防災月間です。ご自宅でも防災グッズの用意や点検をされていることと思います。その際、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万一のときにも不安を和らげてくれる効果があります。



お米は栄養たっぷり
 ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

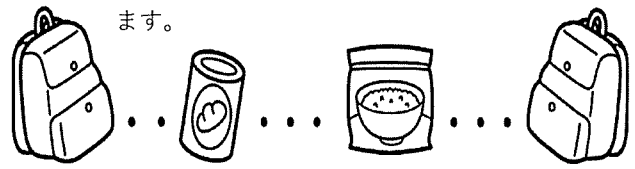


非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、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。

準備するとよいもの
 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・ガスボンベ・貴重品 (現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか)

非常食の実食体験
 防災訓練の一環として9月13日のおやつに乾パンを提供します。非常事態において、食べたことのあるものという経験は安心感を生み、心の安定につながります。



ケーキ・サレ(野菜ケーキ)

★材料★(アルミカップ10個分)

- ホットケーキミックス 200g
- ブロッコリー 80g
- ウインナー 50g
- コーン 30g
- マーガリン 70g
- 卵 1個
- 砂糖 70g

★作り方★

- ①ブロッコリー、ウインナーを小さめの一口大に切る
- ②ホットケーキミックスに溶かしたマーガリン(またはバター)、溶き卵、砂糖を入れて混ぜ生地を作る。
- ③②の生地にブロッコリー、ウインナー、コーンを入れ混ぜる
- ④アルミカップへ③の生地を流し込み 170℃のオーブンで15分焼く(焼き時間は焼き色をみて調整してください)

アルミカップはパウンドケーキ型でもおいしく出来上がります

ホットケーキミックスにお野菜??これが意外とおいしくて子どもたちにも好評なんです♪

ご家庭でも中に入れるお野菜アレンジしたり楽しんで作ってみてくださいね。



日	曜日	行事	献立名	さいりょう			おやつ
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの	
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	水		ごはん タラの西京焼き 里芋とちくわの煮物 味噌汁(揚・大・白)	スケトウダラ骨なし40g,白みそ さいとも2S(冷凍),冷凍ちくわ5本入り うす揚げ30g,タケヤみそ	人参,キヌサヤ冷凍 大根,白菜	精白米(うるち米) 上白糖 上白糖	牛乳(150ml) 大学いも
2	木		ごはん 鶏肉のオーロラソース ツナボテサラダ コンソメスープ(野菜)	皮引きとりもも肉カット100g ツナフレーク,花かつお磯砕100g	冷凍カーネルコーン500g ミニブロッコリー(冷凍)500g,人参 むきたまねぎ,人参,キャベツ	精白米(うるち米) 味の素マヨネーズ 冷凍じゃがいも,キャノーラ油1.3kg	牛乳(150ml) シュガートースト
3	金		中華丼 春雨サラダ(牧野) 中華スープ(わ・厚・ホ)	豚もも赤身こま切れ,冷凍むきえび1kg ローズハムスライス パック厚揚げ150g2個入	白菜,むきたまねぎ,人参,キヌサヤ冷凍 人参,きゅうり カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ 干しわかめカット100g	精白米(うるち米),上白糖,片栗粉 緑豆はるさめ(乾),白ごま(すり) ごま油,上白糖	牛乳(150ml) おこのみマカロニ
4	土		牛乳(150ml) ロールパン ミニハンバーグ 具だくさんスープ	普通牛乳 (冷凍)やわらかハンバーグ30g	人参,スイートコーン(カーネル冷凍),むきたまねぎ ほうれんそうカット(冷凍)500g,キャベツ	ロールパン(3個入りP) じゃがいも メーカーイン2L	ぶどうゼリー ぼたぼた焼き
6	月	誕生 日 会 メ	夕焼けごはん 白身魚フライ 切り干し大根のサラダ 具だくさん豚汁 果物(黄桃)	(冷凍)白身魚フライ60g ローズハムスライス 豚もも赤身こま切れ さいとも2S(冷凍),うす揚げ30g	人参 切干しだいごん,人参,胡瓜(まっすぐなもの) (冷凍)ごぼうさがき,大根,人参,青ねぎ 黄桃(缶詰)	精白米(うるち米) 上白糖,ごま油 ごま油	牛乳(150ml) かぼちゃプリン
7	火		ごはん なすと豚肉の味噌炒め ビーフン 中華スープ(わ・厚・ホ)	豚もも赤身こま切れ,タケヤみそ パック厚揚げ150g2個入	なす,人参,むきたまねぎ キャベツ,人参,むきたまねぎ ほうれんそうカット(冷凍)500g 干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 上白糖,片栗粉,ごま油 ビーフン,ごま油	牛乳(150ml) ジャムサンド
8	水		ごはん 鮭のタルタル焼き ブロッコリーのごま酢和え コンソメスープ(南・玉・青)	ピンクサーモン骨取り80g	ミニブロッコリー(冷凍)500g,しめじ えのきたけ(生) 西洋かぼちゃ,むきたまねぎ,青ねぎ	精白米(うるち米) 上白糖,ごま油,白ごま(すり)	牛乳(150ml) もちもちチーズパン
9	木		ごはん 鶏肉のごまみそ焼き きんぴられんこん すまし汁(厚・エ・青)	皮引きとりもも肉カット100g タケヤみそ パック厚揚げ150g2個入	れんこん,水菜,にんじん 冷凍ビーマンズライス500g/P えのきたけ(生),青ねぎ	精白米(うるち米) 白ごま(すり),上白糖 白ごま(すり),ごま油,上白糖	牛乳(150ml) フルーチェ ぶどう ぱりんこ
10	金		ごはん 厚焼き卵(ひじき) 厚田和え すまし汁(シ・白・ふ)	卵(M),皮引き鶏ミンチ うす揚げ30g,タケヤみそ	人参,むきたまねぎ,ひじき100g ほうれんそうカット(冷凍)500g,人参 しめじ,白菜	精白米(うるち米) 上白糖,キャノーラ油1.3kg 白ごま(すり),上白糖 おつゆふM 200g/P	牛乳(150ml) おにぎり(鮭)
11	土		牛乳(150ml) 煮込みうどん 菜飯ご飯 コーンラーメン	普通牛乳 豚もも赤身こま切れ	ほうれんそう(冷凍),むきたまねぎ,人参,しめじ	精白米(うるち米) 上白糖,キャノーラ油1.3kg 味の素マヨネーズ,上白糖	牛乳(150ml) おにぎり(鮭)
13	月		きゅうりとみかんの酢の物	豚もも赤身こま切れ	菜飯の素 人参,りょうとうもやし ほうれんそうカット(冷凍)500g 胡瓜(まっすぐなもの),干しわかめカット100g みかん缶1号	精白米(うるち米) 上白糖,ごま油 (冷)中華麺,ごま油	牛乳(150ml) 乾パン
14	火		ごはん ポークチャップ ツナキャベツサラダ コンソメスープ(玉・白)	豚もも赤身こま切れ ツナフレーク	むきたまねぎ,人参 カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ キャベツ,人参,胡瓜(まっすぐなもの) むきたまねぎ,ほうれんそうカット(冷凍)500g 白菜	精白米(うるち米) 上白糖,キャノーラ油1.3kg 味の素マヨネーズ,上白糖	牛乳(150ml) カルピスゼリー エースコイン
15	水		ごはん タラの天ぷら ほうれん草の白和え 味噌汁(揚・エ・白)	スケトウダラ骨なし40g 木綿豆腐,タケヤみそ うす揚げ30g,タケヤみそ	ほうれんそうカット(冷凍)500g,人参 えのきたけ(生),白菜	精白米(うるち米) てんぷら粉,キャノーラ油1.3kg 上白糖,白ごま(すり)	牛乳(150ml) わらび餅
16	木		ごはん ミートローフ もやしサラダ コンソメスープ(玉・キャ・パ)	合ひき肉(生),木綿豆腐,卵(M) ローズハムスライス ペーコンスライス	むきたまねぎ,人参,グリーンピース(冷凍) りょうとうもやし,胡瓜(まっすぐなもの),人参 むきたまねぎ,キャベツ	精白米(うるち米) パン粉(乾燥) 和風ドレッシング	牛乳(150ml) 梨 葡萄の宿
17	金		カレーシチュー ざくざくコースロー 果物(バナナアップル)	牛もも赤身こま切れ,スキムミルク	むきたまねぎ,人参,ミニブロッコリー(冷凍)500g トマトジュース 食塩無添加 キャベツ,人参,胡瓜(まっすぐなもの) バナナ,イチゴ1号缶	精白米(うるち米) じゃがいも メーカーイン2L コーンフレーク,味の素マヨネーズ	牛乳(150ml) パリアバビザ
18	土		牛乳(150ml) ロールパン ビーフシチュー	普通牛乳 牛もも赤身こま切れ	むきたまねぎ,人参	ロールパン(3個入りP) じゃがいも メーカーイン2L ハイスノーマーガリン有塩450g	バナナアップルゼリー 黒たべよ
21	火		ごはん 鮭のコンマヨネーズ焼き キャベツのごま和え ミネストローネ	ピンクサーモン骨取り80g	冷凍カーネルコーン500g キャベツ,ほうれんそうカット(冷凍)500g,人参 むきたまねぎ,人参	精白米(うるち米) 小麦粉1kg,キャノーラ油1.3kg ハイスノーマーガリン有塩450g 白ごま(すり),上白糖 シエルマカロニ じゃがいも メーカーイン2L	牛乳(150ml) コンソメボテ
22	水	予 行	ごはん 鶏肉の塩炒め にんじんとツナのしりしり すまし汁(しめ・大・ふ)	皮引きとりももこまぎれ かまぼこ(赤)卵不使用 ツナフレーク	むきたまねぎ,人参,白菜,りょうとうもやし カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ 人参,冷凍ビーマンズライス500g/P しめじ,大根	精白米(うるち米) ごま油 キャノーラ油1.3kg,上白糖 おつゆふM 200g/P	牛乳(150ml) ホットケーキ
24	金		ゆかりごはん カレーうどん じゃこ和え(白菜)	牛もも赤身こま切れ かまぼこ(赤)卵不使用,うす揚げ30g ちりめんじゃこ	むきたまねぎ,青ねぎ 白菜,にんじん	精白米(うるち米) 冷凍うどん,上白糖,片栗粉 上白糖	牛乳(150ml) ホットドッグ
25	土		牛乳(150ml) ちくわり焼きそば	普通牛乳 豚もも赤身こま切れ 冷凍ちくわ5本入り	キャベツ,むきたまねぎ,人参	蒸し焼きそば麺	ぶどうゼリー ぱりんこ
27	月		ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁(厚・玉・ほ)	ピンクサーモン骨取り80g,タケヤみそ パック厚揚げ150g2個入	キャベツ,人参,しめじ むきたまねぎ,ほうれんそうカット(冷凍)500g	精白米(うるち米) キャノーラ油1.3kg,上白糖	牛乳(150ml) フルーツさんどん
28	火	予 行	ロールパン きのこスパゲティ ポタージュスープ	ペーコンスライス クリームポタージュの素,スキムミルク	人参,むきたまねぎ,しめじ,えのきたけ(生) マッシュルーム(水産缶詰) キャベツ,冷凍カーネルコーン500g,人参 むきたまねぎ,コーンクリーム缶	ロールパン(3個入りP) スパゲティ(乾) ハイスノーマーガリン有塩450g ハイスノーマーガリン有塩450g	牛乳(150ml) おにぎり(おかかふりかけ)
29	水		ごはん 鶏のから揚げカレー風味 マカロニサラダ 中華スープ(し・ほ・も)	皮引きとりもも肉カット100g,卵(M) ローズハムスライス	しょうが 人参,胡瓜(まっすぐなもの) しめじ,ほうれんそうカット(冷凍)500g りょうとうもやし	精白米(うるち米) 片栗粉,薄力粉(等),サラダ油 マカロニ(乾),味の素マヨネーズ	牛乳(150ml) 果物(みかん) ビスコ
30	木		ごはん 酢鶏 しゅうまい 中華スープ(チ・ホ・も)	皮引きとりももこまぎれ (冷)ゼツダ肉焼売	人参,むきたまねぎ,干ししいたけ100g,ビーマン バナナチップ1号缶 冷凍カーネルコーン500g カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ 干しわかめカット100g	精白米(うるち米) キャノーラ油1.3kg じゃがいも メーカーイン2L,上白糖	牛乳(150ml) ダイゼリー(梨) アンパンマンせんべい

3歳以上児					3歳以上児				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
553 kcal	21.0 g	18.2 g	81.4 g	2.2 g	553 kcal	21.0 g	18.2 g	81.4 g	2.2 g
585 kcal	20.3 g	20 g ~ 25 g	90.0 g	1.6 g	585 kcal	20.3 g	20 g ~ 25 g	90.0 g	1.6 g