

2023年09月

献立表

ぽけっとランド市ヶ谷保育園

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	ごはん パナナ 鶏肉のジンジャーボン酢蒸し 小松菜の卵とし 豆腐すまし汁	牛乳 メロンパン風 トースト	米、食パン（8枚切 り）、小麦粉、砂 糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、豆 腐、卵、バター	バナナ、こまつな、キャベ ツ、たまねぎ、にんじん、 コーン、えのきだけ、しょう が	牛乳
2 土	肉みそスパゲティ 大学芋 野菜スープ キウイフルーツ	牛乳 フルーツパフェ	さつまいも、スパ ゲティ、コーンフ レーク、砂糖、 油、片栗粉、三温 糖、こま	牛乳、ヨーグル ト、豚ひき肉、み そ	キウイフルーツ、たまねぎ、 みかん、バナナ、にんじん、 こまつな、コーン、いちご ジャム	牛乳
3 日						
4 月	ごはん りんご 厚焼き卵の和風あんかけ ブロッコリー炒め すまし汁	牛乳 フライドポテト ケチャップチー ズ	じゃがいも、米、 油、三温糖、片栗 粉、砂糖	牛乳、卵、鶏ひき 肉、チーズ	りんご、ブロッコリー、たま ねぎ、かぼちゃ、にんじん、 こまつな、ねぎ、えのきだ け、さやえんどう、ひじき、 きくらげ	牛乳
5 火	ごはん(アマランサス入り) 白身魚のフライ オレンジ さつま芋のツナサラダ 野菜スープ	牛乳 手作りピザ	米、さつまいも、ホッ トケーキミックス、 油、パン粉、小麦粉、 アマランサス、オリーブ 油	牛乳、メルルー サ、チーズ、ツナ 缶、卵、ベーコン	オレンジ、こまつな、きゅう り、えのきだけ、にんじん、 たまねぎ、コーン、ピーマ ン、レーズン	牛乳
6 水	みそバターラーメン 豚肉のケチャップ煮 キャベツサラダ バナナ	牛乳 ババロア風豆乳 みかん	中華めん、砂糖、 油、米粉	豆乳、牛乳、豚 肉、しらす干し、 みそ、バター	バナナ、キャベツ、みかん、 チンゲンサイ、ほうれんそ う、ブロッコリー、ねぎ、に んじん、えのきだけ、たまね ぎ、コーン、かんでん	牛乳
7 木	ごはん グレープフルーツ さわらと白菜の重ね蒸し 小松菜炒め 里芋のみそ汁	牛乳 ストーンクッキー	米、小麦粉、さと いも、砂糖、油、 コーンフレーク	牛乳、さわら、バ ター、みそ、卵、 油揚げ	グレープフルーツ、こまつ な、はくさい、チンゲンサ イ、えのきだけ、にんじん、 しめじ、もやし、コーン、 レーズン、しょうが	牛乳
8 金	ロールパン キウイフルーツ ガーリックチキン ジャーマンポテト 豆乳コーンスープ	牛乳 鶏とひじきの炊 き込み御飯	ロールパン、米、 じゃがいも、砂 糖、油	牛乳、鶏肉、豆 乳、鶏ひき肉、 ベーコン	キウイフルーツ、にんじん、 たまねぎ、こまつな、クリ ムコーン、キャベツ、ブロッ コリー、えのきだけ、切り干 しだいこん、ひじき、にんに く	牛乳
9 土	豚丼 キャベツのおかか和え みそ汁 オレンジ	牛乳 小倉サンド	米、サンドイッチ パン、じゃがい も、油、こま	牛乳、豚肉、小 豆、みそ、かつお 節	オレンジ、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、ほうれんそ う、ねぎ、こまつな、にんに く、しょうが	牛乳
10 日						
11 月	ごはん りんご 豚肉の白みそ炒め はるさめサラダ チキン中華スープ	牛乳 バナナケーキ	米、ホットケーキ ミックス、砂糖、 はるさめ、こま、 油、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ひ き肉、卵、みそ	りんご、バナナ、きゅうり、 えのきだけ、にんじん、はく さい、ピーマン、コーン、き くらげ、ねぎ、しょうが	牛乳
12 火	ぶどうばん パナナ さわらのごま焼き コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳 フルーツのク リーム和え	ぶどうパン、じゃ がいも、米粉、砂 糖、こま、マヨ ネーズ	牛乳、さわら、豆 乳、チーズ	バナナ、キャベツ、みかん、 パインアップル、ほうれんそ う、にんじん、コーン、キウ イフルーツ、しめじ	牛乳
13 水	ごはん みそ汁 凍り豆腐のから揚げ かぼちゃのきのこあん キウイフルーツ	牛乳 てりマヨトース ト	米、食パン（8枚切 り）、片栗粉、マ ヨネーズ、油、砂 糖	牛乳、鶏肉、凍り 豆腐、豚肉、みそ	キウイフルーツ、かぼちゃ、 こまつな、しめじ、えのきだ け、にんじん、コーン、グリ ンピース、のり、にんにく、 しょうが	牛乳
14 木	塩焼きそば 鶏肉のバジルソテー 野菜コーンスープ オレンジ	牛乳 二色の五平餅	焼きそばめん、 米、砂糖、油、ア マランサス、オ リーブ油	牛乳、鶏肉、豆 乳、豚肉、みそ	キャベツ、オレンジ、にんじ ん、たまねぎ、こまつな、ク リンピース、クリームコー ン、パプリカ、レモン、バシ ル	牛乳
15 金	ごはん すまし汁 かじきとブロッコリーの味噌だれ キャベツの磯和え グレープフルーツ	牛乳 スイートパンブ キン	米、砂糖、小麦 粉、こま、油	牛乳、かじき、 卵、みそ、バター	かぼちゃ、グレープフルー ツ、だいこん、キャベツ、に んじん、えのきだけ、ほうれ んそう、ブロッコリー、のり	牛乳
16 土	ごはん りんご 豚肉のすき焼き風煮物 にんじんのじゃこごま和え みそ汁	牛乳 フルーツヨーグ ルト	米、さといも、こ ま、砂糖	牛乳、豚肉、ヨー グルト、みそ、し らす干し、油揚げ	りんご、バナナ、もやし、み かん、パイナップル、にんじ ん、はくさい、たまねぎ、ね ぎ、こまつな、えのきだけ、 さやえんどう	牛乳

日 曜		昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				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	
17	日						
18	月	敬老の日					
19	火	クリームスパゲティ 貝だくさんオムレツ 野菜スープ バナナ	牛乳 オレンジカルピ スゼリー	スパゲティ、さつ まいも、じゃがい も、油、砂糖、小 麦粉	牛乳、卵、乳酸菌 飲料、鶏肉、ゼラ チン、ツナ缶、バ ター	バナナ、オレンジジュース、 トマト、かぼちゃ、たまね ぎ、こまつな、ほうれんそ う、みかん、にんじん、ピー マン、コーン、エリンギ	牛乳
20	水	コッペパン キウイフルーツ さけのポテトチーズ焼き 小松菜のごまサラダ 野菜スープ	牛乳 くりごはん	コッペパン、米、 くり、マッシュポ テト、こま、油、 こま、砂糖	牛乳、さけ、油揚 げ、チーズ	キウイフルーツ、コーン、も やし、にんじん、たまねぎ、 こまつな	牛乳
21	木	ごはん オレンジ とんかつ キャベツゆかり和え みそ汁	牛乳 さつまいもお焼き	米、ホットケーキ ミックス、さつま いも、油、パン 粉、小麦粉	牛乳、豚肉、豆 腐、卵、みそ、こ しあん	オレンジ、キャベツ、こまつ な、にんじん、きゅうり、ね ぎ	牛乳
22	金	きのこカレー 豚肉ガーリック炒め 野菜スープ なし	牛乳 パンケーキ	米、じゃがいも、 ホットケーキミッ クス、油	牛乳、豚肉、卵、 生クリーム	なし、にんじん、たまねぎ、 こまつな、えのきだけ、ほう れんそう、しめじ、ピーマ ン、しいたけ、コーン、にん にく	牛乳
23	土	秋分の日					
24	日						
25	月	食パン パナナ 豆腐ハンバーグ 野菜のレモン蒸しサラダ キャベツスープ	牛乳 ツナごはん	食パン、米、じゃ がいも、片栗粉、 油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 豆腐、ツナ缶	バナナ、キャベツ、ブロッコ リー、にんじん、えのきだ け、たまねぎ、しめじ、こま つな、レモン、のり	牛乳
26	火	きのこうどん かじきの甘みそ蒸焼き じゃが芋きんぴら りんご	牛乳 きなこトースト	うどん、食パン（8 枚切り）、じゃが いも、砂糖、片栗 粉、油、米粉、こ ま	牛乳、かじき、鶏 肉、きな粉、バ ター、みそ	りんご、こまつな、にんじ ん、たまねぎ、しめじ、こほ う、えのきだけ、ねぎ、しい たけ	牛乳
27	水	ごはん キウイフルーツ 鶏のから揚げ 野菜ケチャップ炒め 野菜スープ	牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、油、 片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、豚 肉、豚ひき肉、か つお節	こまつな、キウイフルーツ、 えのきだけ、キャベツ、もや し、にんじん、コーン、ね ぎ、にんにく、しょうが、あ おのり	牛乳
28	木	ごはん オレンジ 大根とブリの煮物 ブロッコリーのおかか和え みそ汁	牛乳 ブルーノのカス タード焼き	米、小麦粉、砂糖	牛乳、ぶり、卵、 みそ、油揚げ、か つお節	だいこん、オレンジ、ブロッ コリー、たまねぎ、にんじ ん、ブルーノ	牛乳
29	金	さつま芋ごはん りんご 鶏つくねのあんかけ ほうれん草のお浸し きのこのすまし汁	牛乳 豆腐白玉団子	米、さつまいも、 白玉粉、上新粉、 片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、 豆腐、きな粉	りんご、ほうれんそう、にん じん、ねぎ、こまつな、なめ こ、しいたけ、えのきだけ、 ごぼう、しょうが	牛乳
30	土	食パン グレープフルーツ 豚肉の香草焼き 小松菜ともやしの炒め物 野菜スープ	牛乳 カレーピラフ	食パン、米、じゃ がいも、オリーブ 油、油	牛乳、豚肉、鶏 肉、バター	たまねぎ、こまつな、グレー プフルーツ、もやし、にんじ ん、コーン、かぼちゃ、ピー マン、にんにく、バジル	牛乳
★ベーコン、ウィンナー、生中華めん、焼きそばめん、ホットケーキ粉は 卵不使用のものを使用しています。 ★仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。						1ヶ月の平均エネルギー量 幼児：543kcal 乳児：434kcal	



食育だより

令和5年度9月



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つけて、元気に秋を迎えましょう。

【今月の食育】

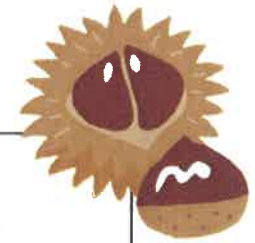


たんぽぽ組

キノコ栽培

さくら組

シイタケ栽培



ぽし組

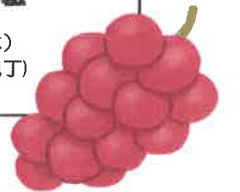
22日（金）
カレー作り

つき組

5日（火）
ピザ作り(包丁)

たいよう組

21日（木）
噛む噛む(包丁)



異世代との食事のすすめ

環境や文化の違う人と一緒に食事をすることは、新鮮な刺激から人に興味を持ち、他人への配慮や思いやりの気持ちを育むことができます。特に高齢者との食事では、先人の知恵や食文化の歴史、マナーを教えてもらうことにもつながりますので、機会を設けて交流してみましょう。



お月見

【 月見だんごの作り方 】

- ①上新粉150g にぬるま湯120mlを少しずつ加えてこねる。
- ②耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。
- ③たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。

