

給食だより

平成29年 9月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園

給食担当 富士産業(株) 栄養士 森下 千穂



日中はまだ残暑が厳しいですが、朝夕は心地よい風が吹き、秋の気配を感じられるようになりました。秋は、食欲の高まる季節ですが、その反面、夏の疲れが始める頃なので、ご家庭でも食事のバランスや十分な睡眠をとるように心がけていきましょう。



『食欲の秋』旬の食材を食べよう



秋には夏の疲れた肌や弱った胃の消化を助けてくれるビタミンを豊富に含んだ野菜・果物・イモ類をたくさん収穫されます。また、秋にとれる魚（さんまなど）には脂がたっぷりのり、身体をあたためてくれます。収穫の喜びと秋の味覚を味わいましょう。

旬の食材を知ろう !!

秋の旬 ~ 夏の疲れた体を回復させてくれる食材

新米・ごぼう・さつまいも・さといも・きのこ類・りんごなし・柿・ぶどう・さんま・さけ・サバなど



《さばの解体について》

私たちは毎日たくさんの食材の命を頂いて、自分たちの命をつないでいます。今月の献立の『さばの塩焼き』の日に、みんなの目の前でさばをさばき命を頂いていることに感謝の気持ちが芽生え、「いただきます」の食事の挨拶ができるようにしていきたいと思えます。

いただきます



9月の目標

今月の目標 … 食事に感謝する
(命をいただきます)

今月の予定

8日(金) … お楽しみ会

15日(金) … おじいちゃん・おばあちゃん
遊ぼうDay

21日(木) … さばの解体



平成29年 9月 新福島ちどり保育園献立表

	金 1	土 2	月 4	火 5	水 6	木 7	土 9	月 9	火 11	水 12	木 13
乳児 朝 おやつ	えびスナック 牛乳	動物ビスケット 牛乳	野菜かりんとう 牛乳	ぱりんこ 牛乳	ミニビスケット 牛乳	ラムネとせんべい 牛乳	えびスナック 牛乳	動物ビスケット 牛乳	野菜かりんとう 牛乳	ぱりんこ 牛乳	ミニビスケット 牛乳
行事											
昼 食	★ごはん 精白米 50g ★鶏の生姜焼き さわら 40g 料理酒 1g おろし生姜 0.6g 三温糖 2g 濃口醤油 3g キャノラ油 0.5g ◇アスパラソテー アスパラ 30g えのき 5g キャノラ油 0.3g 食塩 0.2g 濃口醤油 1g ★キャベツのおかか和え キャベツ 35g 焼くわ 10g 人参 5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 3g 花かつお 0.2g ★味噌汁 梅干 15g 玉葱 10g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	★中華丼 精白米 55g 豚肉 30g 白菜 50g 玉葱 20g 人参 8g しいたけ 3g ねぎ 2g キャノラ油 1g 三温糖 1g 濃口醤油 3g 丸鶏がらスープ 0.5g 片栗粉 2g ★中華スープ 太もやし 20g コーン 5g 食塩 0.3g 濃口醤油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g ★フルーツ オレンジ 50g	★ごはん 精白米 50g ★肉じゃが 牛肉 30g メークイン 40g 玉葱 30g キャノラ油 0.3g 人参 15g 糸こんにゃく 10g 三温糖 3g 濃口醤油 5g グリーンピース 5g ★白菜のお浸し 白菜 45g きゅうり 10g 赤かまぼこ 3g 三温糖 1.5g 濃口醤油 3g ★味噌汁 厚揚げ 15g 大根 10g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★ごはん 精白米 50g ★鮭の照焼 秋さけ 40g 料理酒 1g 三温糖 2.5g 濃口醤油 4g キャノラ油 0.5g ◇さつま芋の金団 さつま芋 30g 三温糖 2g 濃口醤油 4g ねぎ 5g ★キャベツの酢の物 キャベツ 35g ササミ 10g 人参 5g 穀物酢 3g 三温糖 2g 薄口醤油 1g ★味噌汁 茄子 15g 茄子 15g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★ラーメン ラーメン 100g 豚肉 20g キャベツ 20g 玉葱 15g 人参 5g なると 5g キャノラ油 0.3g 食塩 0.3g こしょう 0.01g 丸鶏がらスープ 1g 味噌 3g 三温糖 2g 濃口醤油 4g ねぎ 5g ★ナムル 太もやし 40g きゅうり 10g 焼くわ 5g 塩昆布 0.3g シーチキン 3g 濃口醤油 0.5g ★すまし汁 大根 25g 人参 5g ねぎ 2g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g わかめ 0.3g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	★ごはん 精白米 50g ★めばるの煮付け メバル 40g おろし生姜 0.3g 料理酒 1g 三温糖 3g 濃口醤油 5g ◇大根・人参 大根 20g 人参 8g 三温糖 1g 濃口醤油 2g ★酢味噌和え キャベツ 40g きゅうり 10g むきえび 10g 白みそ 3g 穀物酢 2g 三温糖 3g 薄口醤油 0.5g ★すまし汁 ソフト豆腐 20g わかめ 0.3g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	★ごはん 精白米 50g ★女自身魚の南蛮漬け ホキ 40g 料理酒 1g 食塩 0.2g こしょう 0.01g 小麦粉 5g キャノラ油 5g 太もやし 30g 人参 10g きゅうり 8g 穀物酢 4g 三温糖 2g 薄口醤油 0.5g ★南瓜のそぼろ煮 南瓜 40g 鶏ミンチ 10g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 片栗粉 0.3g ★味噌汁 しろな 20g 油あげ 3g わかめ 0.2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★ごはん 精白米 50g ★赤魚の味噌煮 赤魚 40g おろし生姜 0.3g 料理酒 1g 三温糖 4g 味噌 5g ◇大根煮 大根 30g みつば 3g ★納豆和え ほうれん草 15g 白菜 30g きゅうり 10g 挽きわり納豆 8g 三温糖 1.5g 濃口醤油 3g ★味噌汁 さつま芋 20g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★ごはん 精白米 50g 七分つき米 55g 牛肉 25g メークイン 30g 玉葱 25g 人参 10g キャノラ油 1g ハヤシフレーク 10g グリーンピース 5g ★野菜サラダ キャベツ 35g きゅうり 8g コーン 5g 赤パブリカ 3g 味噌 4g ★カレーソテー 茄子 25g 玉葱 12g ピーマン 3g ベーコン 5g キャノラ油 0.3g カレー粉 0.15g コンソメ 0.2g 食塩 0.1g ★コンソメスープ 白菜 15g 人参 5g コーン 3g パセリ粉 0.1g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g		
	午後 おやつ	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★お茶 ほうじ茶 150g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g

行事食メニュー
金 8
えびスナック 牛乳
お楽しみ会
★ごはん 七分つき米 50g ★鶏肉の唐揚げ 鶏肉 50g おろし生姜 0.5g 料理酒 0.5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 片栗粉 5g キャノラ油 5g ◇粉吹きも メークイン 20g 食塩 0.2g パセリ粉 0.1g ★カレーソテー 茄子 25g 玉葱 12g ピーマン 3g ベーコン 5g キャノラ油 0.3g カレー粉 0.15g コンソメ 0.2g 食塩 0.1g ★コンソメスープ 白菜 15g 人参 5g コーン 3g パセリ粉 0.1g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g
★ゼリー 野菜ジュース 50g 水 20g 粉寒天 0.35g 三温糖 2g
★牛乳 ○牛乳 200g

※1 七分つき米の日は0歳1歳は精白米の提供になります。

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。

平成29年 9月 新福島ちどり保育園献立表

	金 15	土 16	火 19	水 20	木 21	金 22	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30
乳児 朝おやつ	えびスナック 牛乳	動物ビスケット 牛乳	ぱりんこ 牛乳	ミニビスケット 牛乳	ラムネとせんべい 牛乳	えびスナック 牛乳	野菜かりんとう 牛乳	ぱりんこ 牛乳	ミニビスケット 牛乳	ラムネとせんべい 牛乳	えびスナック 牛乳	動物ビスケット 牛乳
行事	おじいちゃん、おばあちゃん遊ぼうDay					サバの解体						
昼食	☆ごはん 精白米 50g ☆豚肉の味噌炒め 豚肉 30g キャベツ 40g 玉葱 20g 厚揚げ 15g ビーマン 8g 赤パブリカ 5g キャノラ油 1g 味噌 4g 三温糖 2g ☆大根の酢の物 大根 60g かいわれ大根 5g しらす干し 3g 穀物酢 3g 三温糖 2g 薄口醤油 1g ☆すまし汁 ほうれん草 20g しめじ 10g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	☆ごはん 精白米 50g ☆いわしフライ いわし開き 40g 食塩 0.2g こしょう 0.01g 小麦粉 5g パン粉 5g キャノラ油 5g とんかつソース 2g ☆アスパラソテー アスパラ 20g 玉葱 10g ロースハム 5g かいわれ大根 5g キャノラ油 0.3g 食塩 0.1g コンソメ 0.2g ☆おかか和え 白菜 30g 小松菜 15g 人参 5g 三温糖 1g 濃口醤油 3g 花かつお 0.2g ☆味噌汁 ソフト豆腐 20g なめこ 10g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆鶏肉のトマト煮 鶏肉 50g 玉葱 20g しめじ 10g あらごしトマト 25g ケチャップ 5g とんかつソース 5g 料理酒 3g 食塩 0.2g こしょう 0.01g パセリ粉 0.1g ◇粉吹きいも メークイン 20g 食塩 0.2g ☆アブラウリの和え ブロッコリー 40g 人参 8g シーチキン 5g マヨネーズ(卵不使用) 5g ☆コンソメスープ 白菜 20g コーン 5g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g	☆ごはん 七分つき米 50g ☆牛肉の甘辛煮 牛肉 40g 玉葱 50g 糸こんにやく 10g 人参 5g 三温糖 2.5g 濃口醤油 4g かつおだしパック 0.5g ねぎ 3g ☆昆布和え 大根 60g きゅうり 10g 人参 5g 塩昆布 2g 濃口醤油 0.5g ☆味噌汁 ほうれん草 15g 厚揚げ 10g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆わかめごはん わかめご飯の素 0.2g ☆サバの塩焼き さば 40g 料理酒 1g 食塩 0.2g キャノラ油 0.5g ◇なすの生薬ポン酢和え 茄子 30g おろし生姜 0.3g 味噌 2g ☆きんぴらごぼう ささがきごぼう 28g 人参 10g 油あげ 3g キャノラ油 0.5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2.5g ☆豚汁 豚肉 5g さつま芋 12g 玉葱 8g しめじ 3g えのき 5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆焼うどん うどん 100g キャベツ 30g 玉葱 20g ウインナー 10g 人参 10g ビーマン 7g キャノラ油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g 濃口醤油 4g ☆南瓜の煮物 南瓜 50g 三温糖 2g 濃口醤油 3g グリンピース 3g ☆味噌汁 小松菜 20g えのき 5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆アジの童田焼き あじ 40g 料理酒 2g 三温糖 4g 濃口醤油 5g 片栗粉 2g キャノラ油 0.5g ◇キャベツのゆかり和え キャベツ 30g ゆかり 0.2g 濃口醤油 0.2g ☆ひじき豆 ひじき 3g キャノラ油 0.2g 水煮大豆 12g 人参 5g 油あげ 3g 三温糖 2g 濃口醤油 3g グリンピース 5g ☆味噌汁 ほうれん草 20g 花麩 1g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆チャーハン 精白米 55g 焼き豚 20g 玉葱みじん 20g 人参 10g ビーマン 8g コーン 5g キャノラ油 1g 丸鶏がらスープ 1g 食塩 0.1g 薄口醤油 2g ☆春雨サラダ はるさめ 8g きゅうり 10g シーチキン 10g 赤パブリカ 3g マヨネーズ(卵不使用) 5g 食塩 0.1g こしょう 0.01g ☆中華スープ 白菜 20g アスパラ 5g 食塩 0.3g 濃口醤油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g	☆ごはん 七分つき米 50g ☆鶏つくね 鶏ミンチ 50g 玉葱みじん 25g れんこん 15g しめじ 10g おろし生姜 1g 片栗粉 0.3g 料理酒 1g 濃口醤油 3g 食塩 0.2g こしょう 0.01g キャノラ油 1g ☆スパソテー スパゲティ 20g ミツメ(ジツメ) 5g キャノラ油 0.2g コンソメ 0.4g 濃口醤油 0.2g ☆お浸し 大根 40g チンゲン菜 15g 人参 5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 3g ☆味噌汁 ソフト豆腐 20g 油あげ 5g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆白身魚の野菜あんかけ 合挽ミンチ 20g 玉葱みじん 12g 人参 10g ビーマン 8g エリンギ 5g キャノラ油 0.5g あらごしトマト 30g しめじ 10g えのき 8g 赤パブリカ 3g にとら 2g コンソメ 0.3g 食塩 0.2g こしょう 0.01g 片栗粉 1g ☆サラダ フロッコリー 20g 焼ちくわ 8g コーン 5g 味噌 5g とらろ昆布 0.3g トマト 10g ☆コンソメスープ メークイン 20g 人参 5g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g	☆ミートスパゲティ スパゲティ 100g 合挽ミンチ 20g 玉葱みじん 12g 人参 10g ビーマン 8g エリンギ 5g キャノラ油 0.5g あらごしトマト 30g しめじ 10g えのき 8g ウスターソース 9g とんかつソース 4.5g コンソメ 0.3g 食塩 0.2g こしょう 0.01g 片栗粉 1g ☆サラダ フロッコリー 20g 焼ちくわ 8g コーン 5g 味噌 5g とらろ昆布 0.3g トマト 10g ☆コンソメスープ メークイン 20g 人参 5g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g	☆ごはん 精白米 50g ☆豚肉の野菜炒め 豚肉 50g 玉葱 30g 人参 5g ビーマン 5g キャノラ油 0.01g 食塩 0.3g こしょう 0.01g 三温糖 1g 濃口醤油 2g ◇あげポテト メークイン 30g キャノラ油 2g トマト 15g ☆切干大根煮 切干大根 4g 人参 8g 油あげ 3g 三温糖 2g 濃口醤油 3g グリンピース 3g ☆味噌汁 白菜 15g えのき 10g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g
	午後おやつ	☆アメリカンドッグ 小麦粉 10g ベーキングパウダー 0.4g 三温糖 2g 調製豆乳 2g 調製豆乳 10g おさかなソーセージ 14g キャノラ油 6g	☆高野ラスク 高野豆腐 3.3g 三温糖 2g 調製豆乳 2g メープルシロップ 2g グラニュー糖 0.5g	☆りんごゼリー りんごジュース 50g 水 20g 三温糖 4g 粉寒天 0.35g	☆じゃが芋マッシュ じゃが芋マッシュ 50g 片栗粉 3g 食塩 0.1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 片栗粉 0.3g 青のり 0.1g	☆蒸しパン 小麦粉 15g ベーキングパウダー 0.8g 三温糖 1g 調製豆乳 5g キャノラ油 2g おさかなソーセージ 3g コーン 3g	☆ツナおにぎり 精白米 35g シーチキン 10g 濃口醤油 0.5g	☆さつま芋クッキー 小麦粉 20g ベーキングパウダー 0.3g 三温糖 3g キャノラ油 8g さつま芋 10g	☆バナナスコーン 小麦粉 25g ベーキングパウダー 0.5g 三温糖 1g キャノラ油 2g バナナ 12g 水 3.8g	☆オレンジゼリー オレンジジュース 50g 水 20g 三温糖 4g 粉寒天 0.35g みかん(2号缶) 10g	☆納豆トースト 麦ロール 10g マヨネーズ(卵不使用) 4g 挽きわり納豆 10g キザミのり 0.2g	☆炊き込みおにぎり 精白米 32g 鶏ミンチ 15g 人参 8g しめじ 5g 油あげ 3g 料理酒 1g 食塩 0.1g 三温糖 1g 濃口醤油 2.5g
	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆お茶 ほうじ茶 150g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆お茶 ほうじ茶 150g	☆牛乳 ○牛乳 200g

※1 七分つき米の日は0歳1歳は精白米の提供になります。

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。