

9月の献立表

日曜	献立	材料名	おやつ	
			午前(0~2歳児)	午後(全員)
1 火	なす入り麻婆豆腐・大根の梅肉和え・粉ふきじゃが・スープ	豚肉・にんにく・長葱・豆腐・生姜・人参・にら・なす・蓮根・鶏の水素大根・小松菜・梅干し・じゃが芋・鰹節・煮干し・えのき・青梗菜・玉葱	麦茶 チーズ	ミルク バナナケーキ
2 水	揚げ魚のおろしソース・ナムル風煮浸し・トマト・豚汁	白身魚・大根・法蓮草・人参・もやし・油揚げ・生姜・トマト・豚肉・南瓜・玉葱・茄子・牛蒡・長葱・鶏骨・油あげ・豆腐	麦茶 バナナ	牛乳・するめ お菓子
3 木	大豆入りポークカレー・ツナとわかめのサラダ・果物・福神漬・ミルク	鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・にんにく・大豆の水素・かにかま・キャベツ・レタス・胡瓜・りんご・福神漬・ミルク	カルピス お菓子	麦茶 げんこつドーナツ
4 金	親子煮・蓮根のサラダ・ブロッコリー・味噌汁	鶏肉・卵・玉葱・人参・小松菜・蓮根・胡麻・胡瓜・かにかま・ブロッコリー・煮干し・大根・豆腐	牛乳 お菓子	麦茶 アイス
5 土	ハヤシチュー・果物・ふりかけ・牛乳	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・バナナ・ふりかけ・牛乳	麦茶 お菓子	スポロン お菓子
7 月	わんたんのスープ・切り干し大根のサラダ・五目納豆・果物・ミルク	豚肉・わんたんの皮・卵・長葱・もやし・人参・干椎茸・法蓮草・鶏の水素・切り干し大根・油揚げ・梨・ふりかけ・ミルク	リンゴジュース お菓子	麦茶 カスタードサンド
8 火	鶏の香味焼・小松菜のじゃこ和え・南瓜のオープン焼・味噌汁	鶏肉・にんにく・生姜・小松菜・人参・小女子・南瓜・煮干し・わかめ・長葱・豆腐	麦茶 チーズ	麦茶 鉄骨ご飯
9 水	キャベツたっぷりメンチカツ・シルバーサラダ・トマト・味噌汁	キャベツ・豚肉・玉葱・卵・生姜・春雨・胡瓜・ハム・煮干し・大根・小松菜・油揚げ	麦茶 バナナ	牛乳・昆布 お菓子
10 木	ビビンバ・フライドポテト・チーズ・味噌汁	豚肉・にんにく・生姜・胡麻・もやし・人参・ほうれん草・じゃが芋・チーズ・煮干し・あおさ・豆腐	カルピス お菓子	麦茶 フルーツヨーグルト
11 金	白身魚のラビゴットソース・おからのサラダ・ゆで卵・ジュリエンスープ	白身魚・トマト・玉葱・パセリ・レモン・ブロッコリー・おから・ハム・卵・人参・キャベツ・ベーコン	牛乳 お菓子	麦茶 ミルクもち
12 土	豚の生姜焼き・ポイルキャベツ・トマト・かき玉汁	豚肉・生姜・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・キャベツ・トマト・卵・豆腐	麦茶 お菓子	スポロン お菓子
14 月	マカロニのクリーム煮・高野豆腐のふわふわ煮・ふりかけ・果物・ミルク	鶏肉・マカロニ・玉葱・人参・法蓮草・コーン缶・クリーム缶・高野豆腐・卵・干椎茸・納豆・小松菜・しらす・梨・ミルク	リンゴジュース お菓子	麦茶 バナナクレープ
15 火	お花しゅうまい・小松菜と揚げの煮びたし・たくあん・むらくも汁	豚肉・玉葱・生姜・干椎茸・卵・しゅうまいの皮・小松菜・油揚げ・人参・たくあん・煮干し・玉葱・人参・青梗菜・卵	麦茶 チーズ	ミルク ホットドック
16 水	レバーと鶏のごまソース・ゴロゴロ温野菜サラダ・トマト・味噌汁	レバー・鶏肉・生姜・にんにく・さつま芋・南瓜・胡瓜・ハム・ブロッコリー・人参・トマト・煮干し・わかめ・もやし・長葱	麦茶 バナナ	牛乳・煮干し お菓子
17 木	かに玉風卵焼き・チャプチェ・さつまいもの甘煮・澄まし汁	卵・かにかま・長葱・人参・干椎茸・豚肉・春雨・にんにく・葱・にら・さつま芋・煮干し・ほうれん草・豆腐	カルピス お菓子	麦茶 フルーツ杏仁
18 金	焼き魚・卵の花・ブロッコリー・味噌汁	甘塩鮭・おから・油揚げ・人参・干椎茸・長葱・いんげん・ブロッコリー・煮干し・キャベツ・油揚げ	牛乳 お菓子	麦茶 おはぎ
19 土	チキンカレー・福神漬・果物・牛乳	鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・福神漬・バナナ・牛乳	麦茶 お菓子	スポロン お菓子
21 月	☆敬老の日☆			
22 火	☆秋分の日☆			
23 水	はんぺんのツナチーズ揚げ・じゃが芋のさっぱりあえ・トマト・味噌汁	はんぺん・ツナ・チーズ・豆腐・じゃが芋・人参・胡瓜・トマト・煮干し・茄子・油揚げ・玉葱	麦茶 バナナ	牛乳・煮干し お菓子
24 木	チンジャオロース・いんげんの胡麻マヨあえ・即席漬・味噌汁	豚肉・にんにく・生姜・ピーマン・鶏の水素・人参・じゃが芋・いんげん・胡麻・キャベツ・胡瓜・煮干し・もやし・油揚げ	カルピス お菓子	ミルク クリームチーズサンド
25 金	☆お誕生会☆ チキンライス・マセドアンサラダ・チキンゲット果物・スープ	米・鶏肉・玉葱・人参・じゃが芋・胡瓜・卵・チーズ・ハム・鶏むね肉・豆腐・レタス・豆苗・煮干し・水菜・えのき	牛乳 お菓子	紅茶 季節のケーキ
26 土	クリームシチュー・果物・ふりかけ・牛乳	鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・ふりかけ・バナナ・牛乳	麦茶 お菓子	スポロン お菓子
28 月	ハヤシチュー・ひじきとコーンのサラダ・果物・ミルク	豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・舞ひじき・コーン・レタス・胡麻・梨・ミルク	リンゴジュース お菓子	麦茶 ツナそうめん
29 火	鮭のちゃんちゃん焼き・フライドおさつ・ブロッコリー・味噌汁	鮭・キャベツ・人参・玉葱・しめじ・ピーマン・さつま芋・ブロッコリー・煮干し・なめこ・豆腐・長葱	麦茶 チーズ	ミルク たまごパン
30 水	鶏肉の甘辛煮・たくあんあえ・かぼちゃの甘煮・かき卵汁	鶏肉・にんにく・生姜・卵・キャベツ・人参・たくあん・胡瓜・胡麻・南瓜・煮干し・わかめ・玉葱・三つ葉・なると	麦茶 バナナ	牛乳・昆布 お菓子

※材料の入れ具合により多少変更になることがあります 0~2歳児 基準550kcal平均559kcal 塩分19g 3~5歳児 基準400kcal平均399kcal 塩分 2.2g

今月のお誕生会とお弁当日のおしらせ!!

- ◆25日(金)は、お誕生会です。3~5歳児さんの、ごはんはいりません。
- ◆9月の愛情お弁当日は、暑い日が続くので見合わせます。10月から再開する予定です。

だしのおいしさ『うま味』を子ども達に伝えよう!

味には、甘味・塩味・苦味・酸味そしてうま味の5つがあります。その中の「うま味」は、日本人が発見した味です。日本では、昆布やかたお節など料理に使用し食材が本来もっているおいしさを引き出す工夫をしてきました。だしには減塩効果があるとされ、薄味でもおいしくいただけます。簡単にだしをとることができるパック状の物も店頭にあります。また、煮干し粉を使用すると、うま味と一緒にカルシウムもとることができます。

きゅうりをたくさん使用して、キューちゃん風漬物を紹介します。

<材料>
きゅうり 5本
塩 適量
調味料
しょうゆ 100ml
酒 50ml
みりん 50ml
砂糖 大匙
鷹の爪 お好みで

<作り方>
1 きゅうりを輪切りにして塩揉みして10分程度置き、ぎゅっとしぼって水分を出しておく
2 大き目のフライパンに調味料を煮立たせ、きゅうりを加え30秒ほど強火にかける
3 粗熱をとる
4 密閉できる保存袋に移して一晩冷蔵庫で冷やしてできあがり。

保育園でもたくさんきゅうりが採れました!

保育園だより Smile kids

はとり保育園 と 保護者の皆さんをつなぐ情報誌

令和2年 9月号



気持ちよく晴れ渡った青空。園庭にはひまわりなど、夏ならではの花が咲き始めました。待ちに待った水遊びで、泡遊びや水鉄砲など夏ならではの遊びを満喫し、はじける笑顔と歓声があふれています。毎日のお着換えのご協力ありがとうございました。また、風鈴作りなど、夏の製作も楽しんでます。お迎えの際にどうぞご覧ください。この時期、子ども達は予想以上に体力を消耗しています。帰宅後も、十分な栄養とたっぷりの睡眠がとれるように配慮いただき、楽しい夏を過ごしていきましょう。夏の終わりを告げる頃、ひと回りもふた回りも成長した子ども達の姿が楽しみです。

今月の行事予定		1	2	3	4	5
				わはばCday		
6	7 ABCday	8	9	10	11	12
13	14 ABCday	15	16	17	18	19
20	21 敬老の日	22 秋分の日	23	24	25 誕生会	26
27	28 ABCday	29 身体測定	30			

今後の行事予定

10月3日(土) 親子運動会(以上児) *雨天順延
※後日 詳細について お知らせします

保育料引落日

1回目 9月10日(木)
2回目 9月23日(水)
※引落日の前日までにはご準備をお願いします。