



# 9月 こんだてひょう

大石田町立大石田保育園

日	曜日	献立名	未満児午前 おやつ	午後 おやつ
1	きん	ポークソテーきのこのソース うりうりサラダ なめこのかきたまじる メロン	むぎちや おかし	M おかし
4	げつ	タンドリーフィッシュ きりぼしだいこんのバターソテー かぼちゃのみそしる オレンジ	むぎちや おかし	M おかし
5	か	きのこのわふうパスタ グリーンサラダのキャロットソースかけ あさりのスープ メロン	ジュース おかし	アイス
6	すい	マーボーなす ほうれんそういそべあえ チンゲンサイのみそしる クレープ	むぎちや おかし	ヨーグ ジャムトースト
7	もく	さけのレモンヨーグルトやき とうふチャンプル キャベツといんげんのみそしる わなし	ジュース おかし	M ジャムトースト
8	きん	パン エビフライ キャベツとコーンのトマトに パンプキンスープ ゼリー	むぎちや おかし	むぎちや おかし
11	げつ	やきざかな なまあげとやさいのなかよしに さつまいもとこまつなのみそしる バナナ	むぎちや おかし	M おかし
12	か	とうふのおとしあげ エビとブロッコリーのガーリックいため あきさけのみそしる グレープフルーツ	ジュース おかし	フルーツポンチ
13	すい	とりのバンバンジーやき ひじきとあきやさいのごもくに あつあげのみそしる わなし	むぎちや おかし	M おかし
14	もく	ぶりのしょうがやき ブロッコリータルタルサラダ けんちんじる ゼリー (未満児:たらしょうがやき)	ジュース おかし	M おかし
15	きん	～うどんかいがんばんろうランチ～ にこにこおにぎり ヒレカツ(勝つ) なしサラダ ふのみそしる プリンアラモード	むぎちや おかし	むぎちや おかし
19	か	トマトチンジャオロースー かぼちゃサラダ ビーフンスープ わなし	ジュース おかし	M おかし
20	すい	さんまのかばやき きくとほうれんそうのおひたし いもこじる バナナ (未満児:たらのかばやき)	むぎちや おかし	M にんじん ホットケーキ
21	もく	パン ササミのチーズやき だいこんととうみょうのサラダ トマトとたまごのスープ ヨーグルト	ジュース おかし	ジュース おかし
22	きん	やきししやも こうやどうふのオランダに なすのみそしる バナナ (未満児:やきざかな)	むぎちや おかし	むぎちや おかし
25	げつ	とりにくとたまごのもの だいがくいも にらのみそしる グレープフルーツ	むぎちや おかし	M おかし
26	か	きのことくりのカレー こまつなのしらすあえ ぎゅうにゅう オレンジ	ジュース おかし	M おかし
27	すい	はらぺこあおむしごはん とりのしおこうじやき わかめとコーンのサラダ (未満児:コーンのサラダ) ほたてのスープ ぶどうゼリー たんじょうしゃバースディケーキ	むぎちや おかし	M おかし
28	もく	さけのカレーこやき いらたまごサラダ たつぷりきのこのみそしる わなし	ジュース おかし	むぎちや バナナ ミルクかけ
29	きん	～おつきみランチ～ おつきみごはん ハンバーグ さつまいものあまに ブロッコリーおかかあえ とうふのすまじる おつきみゼリー	むぎちや おかし	M おかし

たんぼくおひたし  
「もくちん」



## 好きなもの、食べたいものを増やそう～色々な食品に出会おう～

色々な食品に出会えるような食卓を用意して一緒に食べる大人がおいしそうに何でも食べる、それが子どもの好き嫌いをなくすには一番よいです。

**ごはんでスタミナづくり**

遊びや運動にはスタミナが大切。スタミナをつけるには、お肉からたんぱく質をとるよりも、ごはんから炭水化物をとる方がよいです。そして、ごはんに不足しているたんぱく質は、大豆のたんぱく質で補えるので、「ごはんにみそ汁」の組み合わせは最高です。

**★SDGs★**

**～7月のロスもく給食～**

4日 ほたてサラダ+セロリ、11日 ゼリー+みかん缶  
12日 みそ炒め+魚肉ソーセージ、13日 フルーツもりあわせ+メロン  
19日 おくらスープ+あさり、20日 ゼリー+冷凍洋梨  
25日 メロン+すいか、27日 なすのみそ汁+ミニがんともどき  
27日 オレンジポンチ+冷凍洋梨+みかん缶+もも缶  
28日 冷やし中華+ソーセージ  
31日 いんげんごまネーズ和え+ゆで卵、すいか+メロン+バナナ  
人数の関係で残ってしまった食材は、サラダ、炒め物、スープなどに活用し、果物はいつものデザートにプラスして提供し、無駄がでないようにしました。

**～おいしい献立紹介～**

27日(すい)はらぺこあおむしごはん

顔はかにかま、体はうす切りきゅうりを何枚か重ねて、あおむしに見立てたものを、しらすご飯の上に飾ります。

**おいしい絵本**

「ひものでございっ!」  
文/平田昌広・絵/平田景(文化出版局)

**～9月平均栄養量～**

**★3才以上児(副食給食)★**  
エネルギー404kcal、たんぱく質22.7g、脂質19.7g、食塩1.8g

**★3才未満児(完全給食)★**  
エネルギー443kcal、たんぱく質18.7g、脂質14.9g、食塩1.5g

ぼくの夏休みの一番の思い出は、とうちゃんに教えてもらったひもの作り。  
「さかなさんごめんなすって、ちよいとおなかいきりこみいれて、びびっと包丁いちもんじ」あつという間にあじがひらきになります。  
お次は、水、塩としゃかしやかまぜて、秘密のエキスをいれて、あじのひらきをひたしたら、あとはほすだけ、つるすだけ。ひものが作りたくなってくる楽しい絵本です。ひものレシピもついてるよ。

○の日はごはんいりません