



# きゅうしょくだより

令和6年9月 中央こども園

少しずつ朝晩が涼しくなり、秋に移り変わる頃です。暑さがやわらぎ、夏バテになっていた体も、過ごしやすくなります。秋には、新鮮で栄養価の高い食材が豊富に手に入るので、夏の栄養不足を補い、体力を回復しましょう！



## 秋の旬野菜

爽りの季節の始まりです！！旬野菜をたべることは、美味しく健康にも良いことをご存じですか？旬の野菜とは、その季節に最もおいしく栄養価の高い野菜のことです。その季節に体が欲する効能をもち、自然と体のバランスを整えてくれます。

○旬野菜の栄養価の違い  
旬の野菜は、栄養価が最高になる時期に収穫されるため、ビタミンやカロテンなどの栄養が豊富です。特にほうれん草は、冬が旬の野菜ですが、夏に採れたものと冬に採れたものを比べるとビタミンCの含有量に約3倍も差があります！

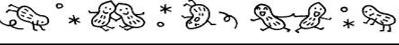
○味が濃くておいしい😊  
○鮮度が良く、リーズナブル♪

○農薬を多く使わない旬野菜は、病気になるににくいので、農薬や化学肥料を多量に使う必要がありません。安全性にこだわりたい方にもおすすめです。

○秋が旬の野菜  
お米 さつまいも にんじん かぶ しいたけ まつたけ しめじ など、..

~おすすめ食材~  
★蓮根★ 夏の終わりから、初秋にかけて収穫できる蓮根はシャキッとした食感。秋の終わりから収穫できる蓮根はモチモチとした食感です。ビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウムなど多くの栄養が含まれています！  
★かつお、さんま、さけ★  
脂のつた魚には体を温める効果があります！

他にも旬の食材があります。お子さんと一緒に探して、料理をしてみてください！！



~簡単に栄養満点な副菜を紹介します！~

9月12日のメニュー  
＜＜ポパイサラダ＞＞

- ＜材料 5人分＞
- ・ほうれん草 100g
  - ・ウインナー 50g
  - ・卵 50g
  - ・人参 25g
  - ・マヨネーズ 適量
  - ・塩コショウ 適量

- ① 卵はいり卵にする。
- ② ほうれん草、ウインナーは食べやすい大きさ、人参は千切りにして、茹でておく。
- ③ ポウルに①～②とマヨネーズ、塩コショウを加え、完成！！

ポパイサラダのポパイはアメリカのアニメ「ポパイ」が由来です。主人公のポパイがほうれん草を食べると強くなることから、ほうれん草のことをポパイと呼ぶそうです。簡単にできるので、お子さんとクッキングをしてみたいいかがでしょうか？😊



日	献立名	材料名	おやつ
2月	八宝菜 高野豆腐の卵とじ	なると 豚肉 人参 チンゲン菜 白菜 高野豆腐 卵 筍 しめじ	おかし ミルク
3火	五目卵焼き わかめとツナの酢の物	鶏ミンチ 卵 豆腐 ひじき しめじ 干し椎茸 玉葱 ツナ わかめ 人参 胡瓜 コーン	金魚すくいゼリー
◎4水	カレーピラフ さつま芋コロケ マカロニサラダ	ウインナー 人参 ピーマン グリンピース 玉葱 じゃが芋 マカロニ 豚ミンチ ハム 卵 ブロッコリー トマト 胡瓜 コーン さつま芋	ぐるぐるクッキー ミルク
5木	魚の照り焼き ☆スーミータン	ほき ブロッコリー チーズ 卵 人参 チンゲン菜 コーン	チューベット
6金	チーズハンバーグ ベーコンとしめじのソテー	豚ミンチ 卵 豆腐 牛乳 チーズ 玉葱 ベーコン ピーマン しめじ 豆苗	おかし ミルク
7土	きつねうどん おにぎり	色板 油揚げ 卵 青ネギ 米	おかし ミルク
9月	けんちん汁 ごまのふりかけ フライドポテト	色板 鶏肉 豆腐 わかめ 人参 青葱 白菜 牛蒡 椎茸 玉葱 里芋 じゃが芋 ごま	ポップコーン ミルク
10火	ポークビーンズ ブロッコリーとハムのサラダ	ベーコン 大豆 人参 パセリ 玉葱 筍 しめじ ハム ブロッコリー キャベツ コーン トマト	スキムヨーグルト
11水	赤魚とほうれん草の煮付け 金平ごぼう	赤魚 ほうれん草 人参 蓮根 牛蒡 ごま	おかし ミルク
12木	☆ひよこ豆カレー ポパイサラダ	鶏ミンチ 卵 大豆 ひよこ豆 人参 玉葱 ウインナー ほうれん草 卵 じゃが芋 トマト	大学芋 ミルク
13金	すき焼き風煮 チンゲン菜と竹輪のナムル	牛肉 焼き豆腐 人参 青葱 白菜 玉葱 牛蒡 チーズ 糸こんにゃく ちくわ わかめ チンゲン菜 もやし コーン ごま	おかし カルピス
14土	そばめし わかめスープ	かつお節 豚肉 卵 人参 キャベツ 中華麺 米 わかめ ごま	おかし ミルク
17火	筑前煮 味付けのり じゃこ豆腐サラダ	竹輪 平天 鶏肉 厚揚げ いんげん 人参 蓮根 大根 しめじ 牛蒡 椎茸 のり 里芋 板こんにゃく 豆腐 ちりめん ごま	おかし ミルク
◎18水	ケチャップライス チキンカツ 玉葱とカニカマのスープ	ウインナー 卵 ピーマン 枝豆 人参 玉葱 コーン カニカマ 鶏肉 ブロッコリー 小松菜 トマト ごま	お月見プリン
19木	豆腐のマヨネーズ焼き 野菜のシャキシャキサラダ	ツナ 豆腐 青葱 人参 蓮根 生姜 コーン キャベツ ごま チーズ ハム もずく カニカマ チンゲン菜 ブロッコリー 胡瓜 豆苗	おかし ミルク
20金	鮭のちゃんちゃん焼き 竹輪の磯辺揚げ	鮭 みそ 人参 ピーマン じゃが芋 玉葱 しめじ ちくわ トマト 青のり キャベツ	きなこトースト ミルク
21土	お好み焼き チーズ	かつお節 豚ミンチ 卵 チーズ 青葱 人参 キャベツ 板こんにゃく	おかし ミルク
24火	豚汁 青のりのふりかけ 南京煮	色板 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 青のり 板こんにゃく 人参 青葱 大根 玉葱 しめじ 南京 ブロッコリー チーズ	おかし ミルク
25水	唐揚げ ゆで卵 ポテトサラダ	鶏肉 卵 ブロッコリー ごま 春雨 トマト ハム 人参 胡瓜 コーン じゃが芋	スキムヨーグルト
26木	鯖の塩焼き ブロッコリーのおかか和え	鯖 かつお節 ブロッコリー 人参 キャベツ コーン	おかし カルピス
27金	スペイン風オムレツ 人参サラダ	ベーコン 卵 チーズ 人参 ピーマン 玉葱 しめじ ツナ ブロッコリー コーン 胡瓜 ごま トマト	スイートポテト ミルク
28土	親子丼 すまし汁	色板 鶏肉 卵 人参 青葱 玉葱 豆腐 わかめ しめじ	おかし ミルク
30月	肉じゃが ほうれん草の胡麻和え	ちくわ 豚肉 焼き豆腐 人参 いんげん 玉葱 しめじ えのき じゃが芋 糸こんにゃく ごま 油揚げ ほうれん草 コーン トマト	バナナケーキ ミルク

◎は完全給食 ☆は新メニューです。

12日(木)ひよこ豆カレーの日、ふりかけの日は、白ごはんをお願いします。

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。