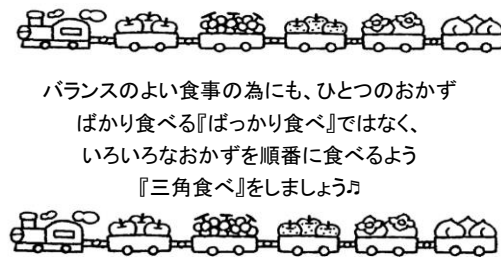


# 9月給食だより

中央保育所



バランスのよい食事の為に、ひとつのおかずばかり食べる『ばかり食べ』ではなく、いろいろなおかずを順番に食べるよう『三角食べ』をしましょう

日	献立名	材料名	おやつ
1 火	ハンバーグ ポテトサラダ	合挽きミンチ ハム 卵 豆腐 人参 ブロッコリー ミニトマト コーン 胡瓜 玉葱 じゃが芋	みかんヨーグルト
2 水	筑前煮 味付け海苔 白菜の納豆和え	花かつお 竹輪 鶏肉 納豆 人参 いんげん 白菜 大根 蓮根 牛蒡 干し椎茸 里芋 板こんにゃく	おかし ミルク
◎3 木	ひじきたっぷり炊き込みご飯 ☆タラのふんわり卵あんかけ 味噌汁	タラ 卵 豆腐 油揚げ 味噌 ひじき 人参 枝豆 青葱 牛蒡 椎茸 玉葱 なめこ 大根	チューベット ミルク
4 金	肉じゃが煮 小松菜と油揚げの煮びたし	牛肉 焼き豆腐 油揚げ 人参 小松菜 玉葱 グリーンピース じゃが芋 系こんにゃく	レーズンロッククッキー ミルク
5 土	焼うどん ふりかけごはん	花かつお 豚バラ 青のり 人参 ピーマン キャベツ もやし ゆでうどん	
7 月	野菜たっぷり中華スープ 小松菜とコーンのナムル	ベーコン 豆腐 わかめ 人参 ブロッコリー 小松菜 えのき 筍 大根 白菜 もやし コーン 春雨	ポップコーン ミルク
8 火	豆腐のマヨネーズ焼き サラダ ウィンナーのソテー	ツナ ウィンナー 豆腐 人参 青葱 ブロッコリー ミニトマト 土生姜 蓮根 コーン じゃが芋	おかし ミルク
◎9 水	カレーピラフ 照り焼きチキン ☆チーズキャンディ ブロッコリー	鶏もも ウィンナー チーズ 人参 ブロッコリー ミニトマト コーン グリーンピース 餃子の皮	おかし ミルク
10 木	鮭の塩焼き 刻み昆布とツナの金平	鮭 ツナ 刻み昆布 人参 蓮根	おかし ミルク
11 金	野菜ごろごろカレー ゆで卵 マカロニサラダ	牛肉 ハム 卵 人参 グリーンピース 玉葱 コーン ブロッコリー じゃが芋 マカロニ	マドレーヌ ミルク
12 土	チャーハン 中華スープ	ウィンナー 卵 豆腐 わかめ 人参 青葱 ピーマン もやし	
14 月	麻婆豆腐 春雨の酢の物	豚ミンチ ハム 豆腐 人参 青葱 干し椎茸 玉葱 胡瓜 コーン 春雨	アイスクリーム ミルク
15 火	魚の照り焼き ブロッコリーのおかか和え	鮭 花かつお ブロッコリー 人参 コーン キャベツ	おかし ミルク
16 水	ミートオムレツ ブロッコリーといんげんのピーナツ和え	合挽きミンチ 卵 人参 ブロッコリー いんげん 玉葱 じゃが芋 ピーナツ	バナナヨーグルト
17 木	☆切り干し大根煮 きのこサラダ	平天 鶏もも ベーコン 高野豆腐 わかめ ひじき 人参 いんげん しめじ えのき キャベツ 切干大根 干し椎茸 板こんにゃく	おかし ミルク
18 金	☆オイマヨチキン ほうれん草ともやしのごま和え	鶏むね 卵 人参 ほうれん草 もやし しめじ コーン	みたらし団子 ミルク
19 土	中華丼 ゆで卵	竹輪 豚肉 卵 人参 玉葱 白菜	
23 水	具だくさん味噌汁 三色和え	竹輪 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ 人参 青葱 ほうれん草 大根 玉葱 えのき もやし コーン 板こんにゃく	おかし ミルク
24 木	タラのカレーマヨ焼き 青菜とベーコンのソテー	タラ ベーコン 人参 ほうれん草 コーン しめじ	チーズケーキ ミルク
25 金	さつま芋コロケ 人参サラダ	ツナ 合挽きミンチ チーズ 人参 玉葱 胡瓜 コーン ミニトマト さつま芋 じゃが芋	おかし ミルク
26 土	運動会		
28 月	高野豆腐の卵とじ ☆豆苗と系こんにゃくの中華サラダ	竹輪 鶏ミンチ ハム 卵 高野豆腐 グリーンピース 豆苗 人参 干し椎茸 玉葱 コーン キャベツ じゃが芋 系こんにゃく	おかし ミルク
29 火	すき焼き風煮 ☆さつま芋とりんごの甘煮	竹輪 牛肉 卵 焼き豆腐 人参 青葱 白菜 玉葱 牛蒡 えのき さつま芋 系こんにゃく 麩 りんご	いちごミルクゼリー
30 水	ポークビーンズ ほうれん草の磯辺和え	竹輪 ベーコン 大豆 海苔の佃煮 人参 パセリ ほうれん草 玉葱 マッシュルーム じゃが芋	おかし ミルク

## 『畑のミルク』 って呼ばれている果物はな～んだ??

正解は・・・ぶどうです！！  
ぶどうは、ヨーロッパでは牛乳のように栄養価が高いと言われていることから、畑のミルクと呼ばれています。  
ぶどうは、皮と果実の間に栄養が豊富に含まれています。  
また、ビタミンだけでなく、カリウム・鉄・亜鉛・銅などのミネラルが豊富で、抗酸化作用の高いポリフェノールなど、牛乳に似た栄養が豊富に含まれています。

## 【9月4日のレシピ】

### レーズンロッククッキー (5人分)

- ・小麦粉 100g
- ・ベーキングパウダー 1.5g
- ・バター 60g
- ・砂糖 20g
- ・レーズン 25g
- ・コーンフレーク 10g

- ①小麦粉・ベーキングパウダーを合わせ振るっておく
- ②レーズンは熱湯をぐぐらせ粗く刻む  
コーンフレークも粗く砕く
- ③バターを練り、砂糖を加え  
①とレーズン・コーンフレークを加えて混ぜる
- ④生地を食べやすい大きさに丸め、  
180℃のオーブンで10～15分焼く

## お米は栄養たっぷり！！

お米には、パワーの源となるでんぷんの他、タンパク質や脂肪、ビタミンB1やビタミンEなどの栄養素が多く含まれていて、まさに栄養の宝庫！です。  
なかでも成分の7割以上を占めるでんぷんは極めて質が良く、消化・吸収も高いので、力をたくわえ、持続するといわれています。  
また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

◎ は、完全給食 ☆ は、新メニューです

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