

9月の行事・予定こんだて

いたやど保育園



月	火	水	木	金	土
				1	2
				・ごはん ＊鮭の塩焼き ＊おなか和え ＊スタミナ納豆 ＊みそ汁 ・バナナ ≪鮭≫ ≪ほうれん草、もやし、かつお節≫ ≪鶏ひき肉、納豆、白菜、人参、玉ねぎ≫ ≪木綿豆腐、なすび、わかめ≫ ・牛乳 ☆ふかし芋	＊炒飯 ＊ナムル ＊中華スープ ≪鶏もも肉、玉ねぎ、人参、青ねぎ≫ ≪もやし、人参、きゅうり、ごま≫ ≪えのき、白菜、玉ねぎ≫ ・牛乳 ・お菓子
4	5	6	7	8	9
カミカミ DAY	野菜もりもり DAY	鉄分 up DAY			
・ごはん ＊鮭ときのこの バター醤油焼き ＊きんぴらごぼう ＊みそ汁	＊コーンピラフ ＊鶏のトマト煮 ＊かぼちゃサラダ ・バナナ	・ごはん ＊厚揚げの甘酢炒め ＊切干チャプチェ ＊もずくスープ ・オレンジ	・ごはん ＊鯛の中華あんかけ ＊カレービーフン ＊みそ汁	・ごはん ＊ニラ玉炒め ＊ひじきとささみの サラダ ＊みそ汁 ＊バナナ	＊和風スパゲティー ＊ポテトサラダ ・オレンジ
≪鮭、えのき、しめじ、エリンギ≫ ≪牛ばら、ごぼう、れんこん、人参、さやいんげん、ごま≫ ≪木綿豆腐、玉ねぎ、青ねぎ≫	≪コーン、パセリ≫ ≪鶏もも肉、人参、玉ねぎ、なすび、黄パプリカ、ブロッコリー、大豆、しめじ、トマト缶≫ ≪かぼちゃ、人参、玉ねぎ、きゅうり≫	≪厚揚げ、豚肩ロース、人参、玉ねぎ、ピーマン、干しいたけ≫ ≪切干大根、きゅうり、人参、もやし、ハム、ごま≫ ≪もずく、長ねぎ、えのき≫	≪鯛、人参、玉ねぎ、ピーマン、えのき≫ ≪豚肩ロース、ビーフン、人参、玉ねぎ、干しいたけ≫ ≪わかめ、油揚げ、長ねぎ、えのき≫	≪豚肩ロース、人参、玉ねぎ、ニラ、もやし、木綿豆腐、卵≫ ≪ひじき、ささみ、人参、きゅうり、玉ねぎ≫ ≪じゃが芋、玉ねぎ、しめじ≫	≪鶏むね肉、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき≫ ≪じゃが芋、人参、玉ねぎ、きゅうり≫
・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆パウンドケーキ	・牛乳 ☆鶏そぼろおにぎり	・牛乳・お菓子 ・梨	・牛乳 ☆クラッシュゼリー	・牛乳 ・お菓子
11	12	13	14	15	16
			流しそうめん		
・ごはん ＊さわらの磯辺焼き ＊なめ茸和え ＊切干大根煮 ＊みそ汁 ・バナナ	＊中華丼 ＊春雨サラダ ＊卵スープ ＊オレンジ	・ごはん ＊カレーの煮付 ＊煮卵 ＊さっぱりサラダ ＊みそ汁 ・梨	・ごはん ＊厚揚げの塩だれ炒め ＊じゃこ和え ＊みそ汁 ・バナナ 鉄分 up DAY	・ごはん ＊麻婆豆腐 ＊卵と野菜の中華和え ＊わかめスープ ・オレンジ	＊牛丼 ＊みそ汁 ・バナナ
≪さわら、青のり≫ ≪キャベツ、人参、なめ茸≫ ≪切干大根、人参、油揚げ≫ ≪かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ≫	≪豚肩ロース、人参、玉ねぎ、白菜、たけのこ、ピーマン、干しいたけ≫ ≪春雨、キャベツ、人参、もやし、ごま≫ ≪わかめ、卵、しめじ≫	≪カレー≫ ≪卵≫ ≪キャベツ、きゅうり、人参、もやし、のり≫ ≪さつま芋、玉ねぎ、青ねぎ≫	≪厚揚げ、豚肩ロース、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、干しいたけ≫ ≪ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、玉ねぎ、枝豆≫ ≪もずく、白菜、≫	≪豚ひき肉、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ピーマン、干しいたけ、青ねぎ≫ ≪卵、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ≫ ≪わかめ、えのき、長ねぎ、ごま≫	≪牛肉、玉ねぎ、ごぼう≫ ≪さつま芋、人参、玉ねぎ、白菜≫
・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆小倉あんバターサンド	・牛乳 ☆塩昆布と枝豆のおにぎり	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆おふラスク	・牛乳 ・お菓子

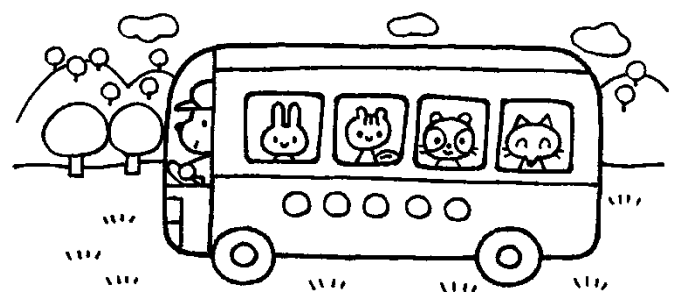
月	火	水	木	金	土
18	19	20	21	22	23
敬老の日	カミカミ DAY				秋分の日
	・ごはん ＊さばの味噌煮 ＊ごぼうサラダ ＊すまし汁 ≪さば、玉ねぎ≫ ≪ごぼう、人参、さやいんげん、コーン、ツナ、ごま≫ ≪木綿豆腐、えのき、ふ、青ねぎ≫	＊豚キャベツ丼 ＊高野豆腐の卵とじ ＊みそ汁 ＊フルーツ(オレンジ) ≪豚肩ロース、人参、新玉ねぎ、キャベツ≫ ≪高野豆腐、卵、人参、玉ねぎ、さやいんげん、干しいたけ≫ ≪白菜、しめじ≫	・ごはん ＊鶏の照り焼き ＊わかめとツナの和え物 ＊みそ汁 ≪鶏もも肉、玉ねぎ≫ ≪わかめ、ツナ、きゅうり、キャベツ、人参、玉ねぎ≫ ≪じゃが芋、ごぼう、青ねぎ≫	＊ハヤシライス ・ゆで卵 ＊オーロラサラダ ・バナナ ≪牛肉、人参、玉ねぎ、グリーンピース、マッシュルーム、しめじ≫ ≪キャベツ、ブロッコリー、人参、コーン≫	
	・牛乳・お菓子 ・梨	・牛乳 ☆きな粉おはぎ	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・元気ヨーグルト	
25	26	27	28	29	30
			お誕生日会		
・ごはん ＊さばの照り焼き ミニトマト ＊ひじきと大豆の煮物 ＊みそ汁 ・梨 ≪さば≫ ≪ひじき、大豆、人参、さやいんげん、油揚げ、干しいたけ≫ ≪卵、人参、玉ねぎ≫	＊あんかけスパゲティ ＊青菜のソテー ・オレンジ ≪スパゲティ、鶏もも肉、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、マッシュルーム≫ ≪小松菜、チンゲン菜、もやし、人参、ベーコン≫	・ロールパン ＊カレイのピザ焼き ＊青のりポテト ＊フレンチサラダ ＊コンソメスープ ≪カレイ、玉ねぎ、チーズ≫ ≪じゃが芋、青のり≫ ≪ブロッコリー、人参、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、ハム≫ ≪えのき、人参、コーン≫	・ごはん ＊鶏の唐揚げ ・キャベツ ＊卵サラダ ＊みそ汁 ・オレンジ ≪鶏もも肉≫ ≪卵、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、コーン、枝豆≫ ≪しめじ、玉ねぎ、木綿豆腐≫	＊他人丼 ＊大根サラダ ＊みそ汁 ・梨 ≪牛肉、卵、玉ねぎ、しめじ、青ねぎ≫ ≪大根、人参、ブロッコリー、水菜、ハム、かつお節、ごま≫ ≪玉ねぎ、人参、じゃがいも≫	＊チキンライス ＊コロコロサラダ ＊野菜スープ ≪鶏もも肉、玉ねぎ、人参、コーン≫ ≪かぼちゃ、人参、玉ねぎ、きゅうり≫ ≪キャベツ、しめじ≫
・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆ごまわかめおにぎり	・牛乳 ☆フルーツヨーグルト	・牛乳 ☆お楽しみ	・ジョア ・お菓子	・牛乳 ・お菓子

給食室より

- ・12日(火)、29日(金)はどんぶりの日です。スプーンのいるクラスは忘れないようにしてください。
 - ・22日(金)はハヤシライスです。スプーンを忘れないようにしてください。
 - ・栄養強化のため「ジョア」「元気ヨーグルト」を取り入れています。
 - ・おやつのおにぎりは、幼児クラスは「5分づき米」を使用しています。
- ※材料調達などの都合により献立が変更する場合がありますので、ご了承ください。

お知らせ

9月14日に幼児クラスのみんなで流しそうめんをします♪♪
 そのため、幼児クラスのメニューはそうめんとおにぎり、みそ汁、バナナになります♪





きゅうしょくだより

令和5年8月31日
幼保連携型認定子ども園 いたやど保育園



日中はまだまだ暑い日が続きますが、日の長さも少しずつ短くなってきたり、セミの声から鈴虫の声に変わってきたりと季節の変化を感じる日々です♪♪そして秋といえば『食欲の秋』。たくさんおいしい食べものがでてくる季節です。旬の食べものをたくさん食べて、残暑をのりきっていきましょう！！



今年の中秋の名月は29日(金)です。

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には15個のお団子をお供えします。秋においしい食べ物が収穫できることを感謝し、秋の収穫を祝う意味を含め、お供えものをして、美しい月を眺めます。お団子は白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子ども達も食べやすくなります。

お月見のお供えもの

◎月見団子

満月に見立てた白いお団子をお供えします。月を信仰の対象として、豊作の祈願と収穫の感謝をするので、収穫物であるお米を使って月に似せた団子を作ってお供えするようになったといわれています。



◎芋類

お月見は芋類の収穫を感謝する行事でもあるので、里芋やさつま芋をお供えにします。別名「芋名月」と言ったりもします。



◎すすき

米の豊作を祈願します。お月見の頃にはお米はまだとれないので、稲穂に似たすすきをお供えします。



月見団子☆

<材料(団子20個分)>

- ・白玉粉 50g
- ・砂糖 20g
- ・絹豆腐 60g

<作り方>

- ①白玉粉に砂糖と絹豆腐を少しずつ加えて、耳たぶくらいのやわらかさになるまでこね、団子状にし20個作る。
- ②鍋にお湯を沸かし、団子を茹でる。浮いてきたらさらに2分くらい茹で、氷水にとる。冷めたらザルにあげ、水気を切る。
- ③お好みで黒みつやきなこをかけて完成。

鮭のバター醤油焼き☆(9月4日メニュー)

<材料(子ども1人分)>

- ・鮭切り身 30g
- ・えのき、しめじ、エリンギ 10g
- ・バター 5g
- ・酒、みりん、砂糖 3gずつ

<作り方>

- ① フライパンに油を熱し中火で皮目から焼きます。
- ② 鮭の両面を焼き、空いたところにキノコ3種を入れ、2～3分焼きます。酒、みりん、砂糖をすべて入れ弱火にし、バターをのせます。
- ③ フタをしてバターを溶かします。
- ④ バターが溶けたらフタを取り、再び中火にしてフライパンをゆすりながらタレを絡めます。
- ⑤ お皿に盛りつけて完成☆。



きのこ

糖質の代謝を助ける“ビタミンB1”が豊富で疲労回復に効果的です。ギャバという成分が多く含まれています。神経の興奮を鎮め、血圧や神経の安定に役立ちます。

しめじ

オルニチン”を多く含んでいて、肝臓の働きを助け成長ホルモンの分泌を促し、疲労回復にも役立ちます。

しいたけ

免疫力を高め、がん細胞の増殖を抑制する効果がある“β - グルカン”の含有量がきのこの中でも特に豊富です。

栄養を逃さない調理法・保存法

きのこは冷凍しましょう

きのこの旨味成分が出るのは“細胞が壊れたとき”です。きのこを冷凍すると、水分が膨らんで細胞壁を壊し、酵素が働いて旨味成分がつくられます。また、きのこを冷凍してから加熱すると、酵素の作用が活発になり、旨味成分が増えます。冷凍するときは、必要な分だけ取り出して使用できるように、使いやすい大きさに切っておきましょう。冷凍で長期保存できるだけでなく使いやすくもなり、一石二鳥です。

解凍せず、凍ったまま調理しましょう

解凍すると旨味成分も水溶性の栄養も流れ出てしまいます。凍ったまま調理しましょう。

☆秋の食材の「きのこ」を使ったレシピを掲載していますので、お家でも作って見てくださいね。

きのこ以外にも玉ねぎや人参など冷蔵庫にある食材でもおいしく出来上がるので、お子さんの好きな野菜にしたりと、アレンジをたのしんでみていいですね♪

旬の果物 梨について

梨の栄養

カリウム

カリウムは人体に必要なミネラルの一種で、体内で浸透圧の調節に働きます。浸透圧とは、液体が濃度の低いほうから高いほうへ移動する際の圧力のことです。カリウムには体内のナトリウムの排出を手助けする作用があるため、塩分のとりすぎを調節してくれます。

アスパラギン酸

梨には、アミノ酸のひとつであるアスパラギン酸が含まれています。アスパラギン酸は、たんぱく質の合成材料になるほか、アンモニアを体外に排出する働きがあります。