

日	曜日	献立名	さいりょう			その他	どんぐりおやつ
			赤	緑	黄		
2	水	始業式					
3	木	ご飯 肉じゃが ほうれん草の白和え 大根と厚揚げの味噌汁	豚肉 豆腐 味噌、厚揚げ	玉ねぎ、人参、グリーンピース ほうれん草、人参 大根、青ねぎ	精白米 サラダ油、じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖 こんにゃく、砂糖、白ごま	かつおだし、濃口醤油、みりん、料理酒 濃口醤油 かつおだし	蒸しパン お茶
4	金	ゆかりご飯 鯖の塩焼き もやしと胡瓜の胡麻和え わかめと豆腐のすまし汁	鯖 豆腐	もやし、胡瓜 わかめ	精白米 砂糖、白ごま	ゆかり 食塩 濃口醤油 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	アンパンマン煎餅 ミニゼリー リンゴジュース
7	月	ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜のカレー炒め 玉ねぎとしめじの味噌汁	鶏肉 味噌	小松菜、人参 玉ねぎ、しめじ	精白米 砂糖、片栗粉 サラダ油	濃口醤油、みりん、料理酒 カレー粉、食塩 かつおだし	ホームパイ ラムネ リンゴジュース
8	火	蒲鉾とわかめのうどん 野菜のかき揚げ 青りんごゼリー	かまぼこ、薄揚げ	わかめ、玉ねぎ、人参、青ねぎ 玉ねぎ、人参	うどん さつま芋、サラダ油、薄力粉、片栗粉	かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩 青りんごゼリー	カルシウム煎餅 マシュマロ オレンジジュース
9	水	お弁当日					おにぎり煎餅 カルピスウォーター
10	木	ご飯 チキンカツ じゃが芋とごぼうの胡麻味噌煮 椎茸と三つ葉のすまし汁	チキンカツ 味噌	ごぼう、人参 しいたけ、三つ葉、人参	精白米 サラダ油 じゃが芋、砂糖、白ごま	とんかつソース かつおだし、料理酒、食塩 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	ぼたぼたやき ミニゼリー リンゴジュース
11	金	ご飯 豆腐ハンバーグ 胡瓜としらすの酢和え 南瓜と玉ねぎの味噌汁	豆腐ハンバーグ しらす 味噌	きゅうり、わかめ 玉ねぎ、青ねぎ、南瓜	精白米 砂糖、片栗粉 砂糖	濃口醤油、みりん 米酢、薄口醤油、食塩 かつおだし	きな粉シュガートースト お茶
14	月	のりたまご飯 煮込みミートボール 豆腐サラダ コンソメスープ	ミートボール 豆腐 ベーコン	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト 胡瓜、人参、コーン キャベツ、人参、パセリ	精白米 砂糖、サラダ油 じゃが芋	のりたまふりかけ ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩 焙煎胡麻ドレッシング コンソメ、薄口醤油、食塩	マリービスケット ミニゼリー カルピスウォーター
15	火	ロールパン 鶏肉のトマト煮込み さつま芋サラダ 豆乳コンソメスープ	鶏肉 豆乳	玉ねぎ、しめじ、にんにく、トマト 胡瓜、人参 玉ねぎ、コーン、パセリ	ロールパン 砂糖、オリーブ油 さつま芋	コンソメ、ケチャップ、食塩 マヨネーズ、食塩 コンソメ、食塩	月見だんご お茶
16	水	ミートスパゲティ キャベツとコーンのサラダ スマイルポテト	合挽ミンチ ツナ	玉ねぎ、人参、にんにく、トマト、グリーンピース キャベツ、コーン	スパゲティ、オリーブ油、砂糖 スマイルポテト	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩 青じそドレッシング	オールレーズン マシュマロ リンゴジュース
17	木	ご飯 豚肉とエリンギの生姜炒め 中華ポテト ほうれん草と人参の味噌汁	豚肉 味噌	玉ねぎ、人参、キャベツ、エリンギ、生姜、ピーマン ほうれん草、人参	精白米 砂糖、サラダ油 中華ポテト	かつおだし、濃口醤油、みりん、料理酒 かつおだし	ビスコ ラムネ オレンジジュース
18	金	チキンライス オムレツ クリームスープ	鶏肉 オムレツ ウインナー、牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ、人参、パセリ	サラダ油、精白米 じゃが芋	コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、料理酒、食塩 ケチャップ コンソメ、シチューミックスクリーム	ココナッツサブレ ミニゼリー リンゴジュース
21	月	敬老の日					
22	火	国民の休日					
23	水	秋分の日					
24	木	さつま芋ご飯 鯖の生姜煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁	鯖 かつおぶし 豆腐、味噌	生姜 ブロッコリー、人参 わかめ	さつま芋、精白米 砂糖 砂糖	食塩 濃口醤油、みりん、料理酒 濃口醤油 かつおだし	フライドポテト カルピスウォーター
25	金	ハヤシライス 大根サラダ オレンジ	豚肉 ツナ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース 大根、胡瓜、コーン オレンジ	サラダ油、精白米	シチューミックスビーフ、ケチャップ 青じそドレッシング	バタークッキー ミニゼリー オレンジジュース
28	月	ご飯 鶏の唐揚げ 小松菜の磯辺和え かきたま汁	鶏のからあげ	小松菜、人参、きざみのり えのき、玉ねぎ、青ねぎ	精白米 サラダ油 砂糖	濃口醤油 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	オレンジゼリー お茶
29	火	長崎ちゃんぽん しゅうまい キャンディチーズ	豚肉、かまぼこ、えび しゅうまい キャンディチーズ	キャベツ、人参、コーン、もやし、青ねぎ	ごま油、中華麺	長崎ちゃんぽんスープ	動物ビスケット カルピスウォーター
30	水	ご飯 豚肉と厚揚げの中華煮 ほうれん草ともやしのナムル 春雨スープ	豚肉、厚揚げ ハム	玉ねぎ、人参、チンゲン菜 ほうれん草、もやし 人参、わかめ	精白米 ごま油、砂糖 ごま油、白ごま、砂糖 春雨、ごま油	中華味、濃口醤油、食塩 濃口醤油 中華味、薄口醤油、食塩	ポップコーン リンゴジュース

いよいよ新学期が始まります

夏休みがおわり、新学期が始まります。夏休みの間に、お子さんと色々な時間を過ごしたことと思います。また子ども達からたくさんお話を聞かせてもらえるのを楽しみにしています。もし、夏休み中にお子さんの生活リズムが不規則になっているのであれば、まず毎日の朝食を欠かさないことから始めて、規則正しい生活リズムを取り戻せるように努めましょう。



お月見について♡

9月と言えばお月見です。日本では旧暦の8月15日の夜を十五夜と呼び、現代の9月中旬～10月上旬で、今年は9月27日（中秋の名月）となっています。お月見といえば、ススキ、サトイモなどとお月見団子15個供える風習があり、昔からお月さまにはうさぎさんがいると聞いてきましたね。このように中秋の名月は、「一番きれいな月」として眺めてきており、子供たちに日本の伝統や風習を教える言い機会になるとと思います。

ご当地グルメで日本1周！

今月は「長崎県名物 長崎ちゃんぽん」

ちゃんぽんは長崎県の郷土料理です。豚肉・魚介類・野菜のたっぷり入った麺料理で色々な具材をまぜることから「ちゃんぽん」という名前がついたそうです。子どもたちの大好きな麺類なら、お肉も野菜もたくさん食べてくれます。

ご当地メニュー♡

[月間栄養価一覧表]

2015年 9月

木の実幼稚園

日	曜	献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3	木	ご飯、肉じゃが、ほうれん草の白和え、味噌汁	399	14.1	8.4	2.1
4	金	ゆかりご飯、鯖の塩焼き、胡瓜ともやしの胡麻和え、すまし汁	392	13.3	13.4	1.7
7	月	ご飯、鶏の照り焼き、小松菜のカレー炒め、味噌汁	416	16.7	12.7	1.7
8	火	蒲鉾とわかめのうどん、野菜のかき揚げ、青りんごゼリー	375	10.0	7.1	1.9
10	木	ご飯、チキンカツ、じゃが芋とごぼうの胡麻味噌煮、すまし汁	396	10.5	9.1	1.5
11	金	ご飯、豆腐ハンバーグ（照り焼き）、胡瓜としらすの酢の物、味噌汁	392	14.1	9.0	2.4
14	月	ご飯、煮込みミートボール、豆腐サラダ、コンソメスープ	412	12.2	10.3	2.8
15	火	ロールパン、鶏肉のトマト煮、さつま芋サラダ、豆乳コーンスープ	445	17.5	23.8	2.7
16	水	ミートスパゲティ、キャベツとコーンのサラダ、スマイルポテト	372	11.9	11.2	1.5
17	木	ご飯、豚肉とエリンギの生姜炒め、中華ポテト、味噌汁	433	11.3	11.1	1.7
18	金	チキンライス、オムレツ、クリームスープ	379	13.3	11.4	2.3
24	木	さつま芋ご飯、鯖の生姜煮、ブロッコリーのおかか和え、味噌汁	385	19.2	7.3	2.4
25	金	ハヤシライス、大根サラダ、オレンジ	388	9.4	7.8	1.8
28	月	ご飯、鶏のからあげ、小松菜の磯部和え、かきたま汁	412	15.7	15.3	2.0
29	火	長崎ちゃんぽん、しゅうまい、キャンディチーズ	427	19.2	9.0	1.7
30	水	ご飯、豚肉と厚揚げの中華煮、ほうれん草のナムル、春雨スープ	393	15.2	10.0	2.0
期間内の合計			6416	223.6	176.9	32.2
-日あたりの平均			401	14.0	11.1	2.0