

9月

食育だより



令和2年度
認定こども園 さめ保育園
調理師 田村 侑美子
法人栄養士 坪 聖子

日中はまだまだ夏の暑さがありますが、夕方の風が少し秋の気配を感じさせる季節となりました。

美味しい秋の実りももうすぐ。秋の食べ物は冬の風邪に負けない栄養がいっぱい含んでいますので、旬のものを積極的に取り入れていきたいと思います。

秋の彼岸におはぎ

お彼岸は春と秋にあります。どちらももち米とあんこを使った食べものをお供えます。春は「ぼたもち」、秋は「おはぎ」と呼びますが、秋のおはぎは収穫したばかりの皮までやわらかいあずきで作った粒あんを使い、春のぼたもちはこしあんを使います。



ソーセージパン

保育園のピザ生地を使ってお惣菜パンです。ソーセージはあえて巻かず、乗っけるだけなのでお子様と作れます。

材料

- 強力粉…160 g
- 砂糖…10 g
- ドライイースト…3 g
- 塩…2 g
- ぬるま湯…70ml
- サラダ油…5 g
- 溶き卵…少々
- ソーセージ…5本



①イーストとぬるま湯砂糖を混ぜ合わせます
②①からブクブクと泡立ってきたら塩、サラダ油をいれます
③ボウルに強力粉をいれ②をいれて、粉っぽさがなくなるまでこねます
④粉っぽさがなくなったらボウルの中でひとまとめにしてラップし、室温で1時間ほど生地をねかせます
⑤生地がふくらんだら5等分にし、まるめて10分程ねかせます
⑥生地を円形に伸ばし、ソーセージをのせ、溶き卵を薄く塗ります。
⑦ケチャップ、マヨネーズをかけます
⑧200℃で15分焼いたら完成です

離乳食

取り分けしやすい献立を

離乳食だけを作るのは手間ですが、料理の味つけをする前の食材を利用すれば、時間短縮にもつながります。白身魚や葉もの野菜、いも類や豆腐など、取り分けしやすい食材を使う献立を取り入れましょう。また、同じ食材の料理を食べる喜びも生まれます。



食育クイズ

Q 次のうち、秋が旬のものは？

①そば ②うどん ③そうめん

A 正解は①。地域によって収穫時期は違いますが、一般には秋に1年分を収穫し、風味を損なわないように保管します。秋そばは、香りも味も食感も高いといわれています。



9月 予定献立のお知らせ					
日 曜	献 立 名	離 乳 食	未満児おやつ	全園児おやつ（3時）	
1日（火） 防災の日 避難訓練	煮込みハンバーグ根菜添え・サラダスバゲティ・ポトフ・オレンジ	おかゆ・玉ねぎのうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳	
2日（水） 学びの教室	餃子・ひじき煮・キノコ汁・バナナ	おかゆ・白菜の刻み煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 カルビス	
3日（木） スイミング ふれあい広場	赤魚の煮つけ・ところてん・ほうれん草のおひたし・せんべい汁・梨	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳 チョコバナナ	
4日（金） 学びの教室	ちくわのタルタルフライ・冷奴・小松菜のおひたし・えのきの味噌汁・バナナ	おかゆ・豆腐のマッシュ・小松菜の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ハッシュドポテト	
5日（土）	チキンカレー・ポイルサラダ・ポイルウインナー・なめこの中華風スープ・オレンジ	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーのペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳	
7日（月）	マカロニのミートグラタン・ほうれん草のおかか和え・大根の味噌汁・バナナ	おかゆ・ほうれん草のだし煮・人参のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳 五平餅	
8日（火）	テリヤキチキンほうれん草添え・ポテトサラダ・豆腐のすまし汁・バナナ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳	
9日（水）	鮭の塩焼き大根おろし添え・切り干し大根の煮物・キャベツの味噌汁・オレンジ	おかゆ・大根のおろし煮・キャベツのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳 蒸しパン	
10日（木） スイミング ふれあい広場	コロッケ千切りキャベツ添え・春雨サラダ・麩のすまし汁・梨	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳	
11日（金） 習字教室	冷しゃぶサラダ・野菜のかき揚げ・そうめん汁・バナナ	おかゆ・玉ねぎの甘煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳 大学イモ	
12日（土）	豆腐の肉巻き・ほうれん草バターソテー・キノコスープ・バナナ	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳	
14日（月）	春巻き千切りキャベツ添え・引き昆布煮・玉葱の味噌汁・梨	おかゆ・人参のグラッセ・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳	
15日（火）	タラフライ千切りキャベツ添え・ひじき煮・すいとん汁・オレンジ	おかゆ・白菜のうま煮・人参のトロトロ煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳	
16日（水）	肉野菜炒め・鶏ささみとわかめの酢のもの・かぼちゃスープ・バナナ	おかゆ・かぼちゃのマッシュ・キャベツのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳 ホットケーキ	
17日（木） スイミング	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・煮しめ・豆腐とキャベツの味噌汁・オレンジ	おかゆ・人参のだし煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳	
18日（金）	ホッケの塩焼き・パンパンジーサラダ・根菜の味噌汁・納豆・バナナ	おかゆ・大根のおろし煮・キャベツの和風煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳	
19日（土）	鶏と大根の煮物・ポテトサラダブロッコリー添え・わかめスープ・梨	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳	
23日（水）	おでん・小松菜のなめたけ和え・せんべい汁・納豆・梨	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草ペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳	
24日（木）	ポークカレー・ジャーマンポテト・ポイルサラダ・わかめと豆腐の味噌汁・バナナ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのペースト・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳	
25日（金）	マーボー豆腐・ほうれん草のナムル・ポイルウインナー・卵スープ・オレンジ	おかゆ・豆腐のマッシュ・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳	
26日（土） 運動会	（雨天時）サバと大根の煮物・切り干し大根の煮物・豚汁・バナナ	おかゆ・大根のうま煮・じゃがいもと人参のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト	
28日（月）	肉じゃが・小松菜の白和え・納豆・えのきの味噌汁・バナナ	おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・小松菜の白和え風・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳	
29日（火） 誕生会	栗ご飯・唐揚げ・フライドポテト・五目きんぴら・ポイルサラダ・若竹汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳	
30日（水） 学びの教室	バーベキューチキン温野菜・大根サラダ・油揚げの味噌汁・梨	おかゆ・大根の柔らか煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳 スコーン	

<< 今月の目標 >>			規則正しい食生活をしましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)		
前期の平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
477kcal	19.1g	18.0g	460kcal	20.4g	17.1g