

2023年9月



予定献立表



きりしま保育園

給	お	日付	曜日	献立名	材料	おやつ
		15	金	魚のごまだれかけ ゆかり和え みそ汁 ごはん	さわら しょうゆ 三温糖 みりん 酒 水 ごま 片栗粉 きゅうり きゃべつ 人参 ゆかり わかめ もやし 油揚げ ねぎ かつおだし みそ 米	インドサモサ 春巻きの皮 じゃが芋 豚ひき肉 玉ねぎ カレー粉 塩 油 牛乳
		2	土	コンソメラーメン バナナ わかめうどん	中華めん ベーコン 白菜 玉ねぎ コーン ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 バナナ うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 わかめ しょうゆ みりん 塩 かつおだし プロセスチーズ	カスタードロールパン サラダせんべい 牛乳
		16	日	チーズ		ベジロール まがりせんべい 牛乳
		4	月	ピザンバ さつま芋の甘煮 みそ汁	豚ひき肉 しょうが 油 しょうゆ 酒 三温糖 人参 塩 ほうれん草 しょうゆ ごま油 ごま 米 さつま芋 三温糖 きゃべつ 玉ねぎ ねぎ かつおだし みそ	きなこペーストサンド 食パン マーガリン 三温糖 きなこ 牛乳
		5	火	鶏のバーベキューソース ツナサラダ コンソメスープ ごはん	鶏肉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 ツナ水煮 きゅうり わかめ 酢 ごま油 三温糖 しょうゆ しめじ チンゲン菜 人参 コンソメ しょうゆ 塩 米	白蒸しパン 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 油 牛乳
		6	水	魚の煮付け ごま和え みそ汁 ごはん	かれい しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 ほうれん草 人参 もやし ごま 三温糖 しょうゆ なす 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ 米	いももち じゃが芋 片栗粉 マーガリン 三温糖 しょうゆ 水 片栗粉 牛乳
		7	木	牛肉のしぐれ煮 きゃべつの甘酢和え みそ汁 ごはん	牛肉 ごぼう しらたき 油 しょうゆ 三温糖 しょうが きゅうり きゃべつ 油 酢 三温糖 塩 人参 小松菜 えのき かつおだし汁 みそ 米	パインかん 粉寒天 水 三温糖 パインジュース 牛乳
		21	木	鶏の唐揚げ きゃべつの甘酢和え 缶みかん ベーコンスープ わかめごはん	鶏肉 塩 酒 しょうが しょうゆ 片栗粉 油 きゅうり きゃべつ 油 酢 三温糖 塩 缶みかん ベーコン チンゲン菜 えのき コーン コンソメ しょうゆ 塩 米 炊き込みわかめ	
		22	金	さわらの西京焼き ひじき煮 すまし汁 ごはん	さわら 三温糖 白みそ 酒 みりん ひじき 人参 油揚げ 干しいたけ つきこんにやく かつおだし しょうゆ 三温糖 みりん 豆腐 わかめ ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ 塩 みりん 米	(8日)クラッカー・ジャムサンド クラッカー いちごジャム (22日)おはぎ もち米 米 塩 小豆 三温糖 きな粉 牛乳
		9	土	たぬきうどん チーズ	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 プロセスチーズ	黒糖ロール 星たべよ 牛乳
		11	月	麻婆豆腐 たたききゅうり わかめスープ	豆腐 玉ねぎ 豚ひき肉 たら しょうが 油 ごま油 塩 しょうゆ 三温糖 赤みそ 片栗粉 きゅうり ごま油 しょうゆ 酢 三温糖 水 塩 わかめ 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩	(幼児)ミルクツイストパン (乳児)北海道ミルクパン 牛乳
		12	火	豆乳カレーライス フレンチサラダ	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょうが にんにく 油 スパイス 塩 小麦粉 豆乳 ケチャップ ウスターソース トマトペースト しょうゆ コンソメ りんごソース 三温糖 米 人参 きゃべつ コーン 油 酢 三温糖 塩	梨 ぼたぼた焼き 牛乳
		13	水	鮭の照り焼き 切干大根煮 みそ汁 ごはん	鮭 しょうゆ 三温糖 みりん 酒 切干大根 人参 三度豆 油揚げ だし汁 三温糖 しょうゆ みりん かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ かつおだし汁 みそ 米	ベーコンスパゲティ スパゲティ ベーコン えのき 玉ねぎ 油 しょうゆ 牛乳
		14	木	ぎせい豆腐 おかか和え すまし汁 ごはん	豆腐 卵 鶏ひき肉 ほうれん草 玉ねぎ 人参 しょうゆ 三温糖 塩 油 小松菜 もやし きゃべつ 粉かつお しょうゆ 麩 えのき とろろ昆布 かつお・昆布だし しょうゆ 塩 みりん 米	フルーツヨーグルト プレーンヨーグルト みかん缶 もも缶 三温糖
		29	金	魚のかば焼き ゆかり和え みそ汁 ごはん	さば しょうが 酒 片栗粉 油 しょうゆ みりん 三温糖 きゅうり きゃべつ 人参 ゆかり わかめ もやし 油揚げ ねぎ かつおだし みそ 米	さつま芋ケーキ 小麦粉 マーガリン 三温糖 卵 さつま芋 ベーキングパウダー 豆乳 牛乳
		30	土	和風ちゃんぽん バナナ	中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 バナナ	ホワイトロール ぼたぼた焼き 牛乳

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。

集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。

保育園で初めて口にしない食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。

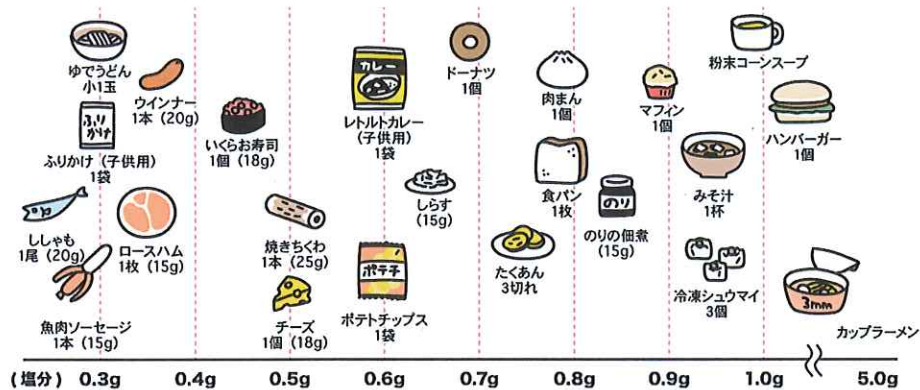


9月の給食だより

きりしま保育園

食塩を多く含む加工食品の摂り過ぎに注意しましょう。

市販されている加工食品には、塩分が多く含まれています。
商品のパッケージを確認して、塩分の摂り過ぎに注意しましょう。



幼児期は味覚を形成するのに大事な時期。薄味で様々な食べ物を体験することで正しい味覚が育ちます。反対に、この時期に塩分が多く、濃い味のものを食べると、本来の食べ物の味を知る機会が減り、将来の偏食につながりやすくなります。

☆適正な塩分量はどれくらい？



☆カリウムの多い野菜や海藻をたべましょう！

カリウムには、食塩（ナトリウム）を、体の外へ排出する働きがあります。カリウムは、ほうれん草やかぼちゃなどの野菜類、いも類、バナナやキウイなどの果物類に豊富に含まれます。また、のり、ひじき、わかめなどの海藻類もカリウムが多い食材です。



調理室より

毎月 25 日前後にお誕生日会があります。
前年度まではお誕生日月のお友達（幼児さん）の給食にピックをさしてお祝いしていましたが、今年度より保育士さん手作りのお祝いスタンドをつける事になりました。とってもかわいいです♡



2023年9月



予定献立表



こうたり保育園

給	日付	曜日	献立名	材料	おやつ	延長
1	15	金	魚のごまだれかけ ゆかり和え みそ汁 ごはん	さわら しょうゆ 三温糖 みりん 酒 水 ごま 片栗粉 きゅうり きゃべつ 人参 ゆかり わかめ もやし 油揚げ ねぎ かつおだし みそ 米	インドサモサ 春巻きの皮 じゃが芋 豚ひき肉 玉ねぎ カレー粉 塩 油 牛乳	ソフトせんべい
2	16	土	コンソメラーメン ごはん(ふりかけ) わかめうどん ごはん(ふりかけ)	中華めん ベーコン 白菜 玉ねぎ コーン ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米 ゆかり うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 わかめ しょうゆ みりん 塩 かつおだし 米 青菜	カスタードロールパン サラダせんべい 牛乳 ベジロール まがりせんべい 牛乳	お子様せんべい
4	19	火	さつま芋の甘煮 みそ汁 鶏のパーベキューソース ツナサラダ コンソメスープ ごはん	さつま芋 三温糖 きゃべつ 玉ねぎ ねぎ かつおだし みそ 鶏肉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 ツナ水煮 きゅうり わかめ 酢 ごま油 三温糖 しょうゆ しめじ チンゲン菜 人参 コンソメ しょうゆ 塩 米	きなこペーストサンド 食パン マーガリン 三温糖 きなこ 牛乳 白蒸しパン 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 油 牛乳	セブーレ ピラフ
6	20	水	魚の煮付け ごま和え みそ汁 ごはん	かれい しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 ほうれん草 人参 もやし ごま 三温糖 しょうゆ なす 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ 米	いももち じゃが芋 片栗粉 マーガリン 三温糖 しょうゆ 水 片栗粉 牛乳	北海道ミルクパン
7	21	木	牛肉のしぐれ煮 きゃべつの甘酢和え みそ汁 ごはん	牛肉 ごぼう しらたき 油 しょうゆ 三温糖 しょうが きゅうり きゃべつ 油 酢 三温糖 塩 人参 小松菜 えのき かつおだし汁 みそ 米	パインかん 粉寒天 水 三温糖 パインジュース 牛乳	青菜ごはん
8	22	金	さわらの西京焼き ひじき煮 すまし汁 ごはん	さわら 三温糖 白みそ 酒 みりん ひじき 人参 油揚げ 干しいたけ つきこんにゃく かつおだし しょうゆ 三温糖 みりん 豆腐 わかめ ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ 塩 みりん 米	(8日)クラッカー・ジャムサンド クラッカー いちごジャム (22日)おはぎ もち米 米 塩 小豆 三温糖 きな粉 牛乳	ぼたぼた焼き
9	25	土	たぬきうどん ごはん(ふりかけ)	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 米 鮭フレーク	黒糖ロール 星たべよ 牛乳	お子様せんべい
11	26	月	麻婆なす たたききゅうり わかめスープ 豆乳カレーライス	なす 玉ねぎ 人参 ピーマン 豚ひき肉 しょうが 油 ごま油 塩 しょうゆ 三温糖 赤みそ 片栗粉 きゅうり ごま油 しょうゆ 酢 三温糖 水 塩 わかめ 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょうが にんにく 油 スパイス 塩 小麦粉 豆乳 ケチャップ ウスターソース トマトペースト しょうゆ コンソメ りんごソース 三温糖 米	ベーコンスパゲティ スパゲティ ベーコン えのき 玉ねぎ 油 しょうゆ 牛乳 梨 ぼたぼた焼き 牛乳	雪の宿 わかめごはん
12	27	火	フレンチサラダ	人参 きゃべつ コーン 油 酢 三温糖 塩		
13	28	水	鮭の照り焼き 切干大根煮 みそ汁 ごはん	鮭 しょうゆ 三温糖 みりん 酒 切干大根 人参 三度豆 油揚げ だし汁 三温糖 しょうゆ みりん かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ かつおだし汁 みそ 米	(幼児)ミルクツイストパン (乳児)北海道ミルクパン 牛乳	サラダせんべい
14	29	木	ぎせい豆腐 おかか和え すまし汁 ごはん	豆腐 卵 鶏ひき肉 ほうれん草 玉ねぎ 人参 しょうゆ 三温糖 塩 油 小松菜 もやし きゃべつ 粉かつお しょうゆ 麩 えのき とろろ昆布 かつお・昆布だし しょうゆ 塩 みりん 米	フルーツヨーグルト プレーンヨーグルト みかん缶 もも缶 三温糖	鮭フレーク ごはん
29	30	金	魚のかば焼き ゆかり和え みそ汁 ごはん	さば しょうが 酒 片栗粉 油 しょうゆ みりん 三温糖 きゅうり きゃべつ 人参 ゆかり わかめ もやし 油揚げ ねぎ かつおだし みそ 米	さつま芋ケーキ 小麦粉 マーガリン 三温糖 卵 さつま芋 ベーキングパウダー 豆乳 牛乳	ソフトせんべい
30		土	和風ちゃんぽん ごはん(ふりかけ)	中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米 青菜	ホワイトロール ぼたぼた焼き 牛乳	お子様せんべい

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
 保育園で初めて口にしない食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも毎月の献立表で材料を確認し、
 食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。

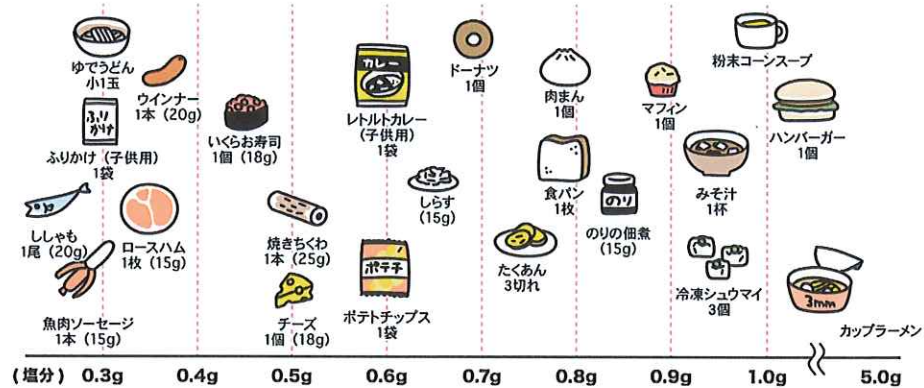


9月の給食だより

こうたり保育園

食塩を多く含む加工食品の摂り過ぎに注意しましょう。

市販されている加工食品には、塩分が多く含まれています。商品のパッケージを確認して、塩分の摂り過ぎに注意しましょう。



幼児期は味覚を形成するのに大事な時期。薄味で様々な食べ物を体験することで正しい味覚が育ちます。反対に、この時期に塩分が多く、濃い味のものを食べると、本来の食べ物の味を知る機会が減り、将来の偏食につながりやすくなります。

☆適正な塩分量はどれくらい？



☆カリウムの多い野菜や海藻を食べましょう！

カリウムには、食塩（ナトリウム）を、体の外へ排出する働きがあります。カリウムは、ほうれん草やかぼちゃなどの野菜類、いも類、バナナやキウイなどの果物類に豊富に含まれます。また、のり、ひじき、わかめなどの海藻類もカリウムが多い食材です。

保育園で作り方をよく聞かれる「洋風切干大根煮」のレシピをご紹介します。ベーコンの旨味と塩味で味付けいらすです。

<材料>

- 切干大根…20g
- きゃべつ…2枚 (100g)
- 玉ねぎ …1/2個 (100g)
- 人参 …1/2本 (100g)
- ベーコン…100g
- 植物油少々 (炒め用)
- 水 適量
- ☆塩少々

<作り方>

- ①切干大根は軽く洗い、水で戻しておきます
- ②野菜を千切りにしベーコンは太めの千切りにする
- ③切干大根は食べやすい長さに切り、水気をよく絞る
- ④初めに切干大根を炒め、続けてベーコン、野菜を炒める
- ⑤全体に火が通ったら、具材がひたひたになる程度の水を入れ煮る
- ⑥切干大根が柔らかくなれば、できあがり

☆ベーコンから塩味がでますが、お好みで塩を足してください

