

きゅうしょくだより



R1. 8. 30(金)

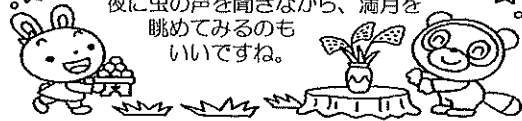
認定こども園ふし幼稚園

長い夏休みが終わり、2学期が始まります。暦のうえでは秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症に気を付けましょう。元気いっぱいの夏を過ごした子どもたち。朝夕が涼しくなり、夏の疲れが出るこの時期は、体調を崩しがちです。ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとり、生活リズムを整えましょう。登園時は朝ごはんをしっかり食べて、1日元気に過ごせるようにしましょう。

十五夜

「十五夜」は中秋の名月といわれています。お月見の習慣は、平安時代から始まりました。だんごやサトイモ、魔よけの力があるとされるススキを飾ります。

夜に虫の声を聞きながら、満月を眺めてみるのもいいですね。



秋におすすめのおやつ < きな粉おはぎ >

●材料

- 米...1/2カップ
- もち米...1/2カップ
- きな粉...大さじ5
- 三温糖...大さじ4
- 塩...少々

●作り方

- ①もち米と米を同量にして、炊飯器で炊く。
- ②きな粉と三温糖、塩を混ぜておく。
- ③炊けたら、釜の中ですりこぎで軽くつき、丸める。
- ④③に②をまぶす。

※おはぎの周りにきな粉だけを先につけ、その上からきな粉と三温糖を混ぜたものをつけるのとベタベタにならず、上手に作るができます。おはぎはきな粉ばかりでなく、黒すりゴマも人気があります。



これってOK?

下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

○お勧め

リンゴのすりおろし
整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

おかゆ、おじや
整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは避けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ
消化がよく、水分補給にもなります。

×避けたたい食べ物

粕糲類
腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど
脂肪を多く含む、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜
消化によくなく、下痢を悪化させるため避けましょう。

【お知らせ】

- ★9月9日(月)・・・年中児 フルーチェ作り
フルーチェを作り、器に盛りフルーツをのせます。
- ★9月13日(金)・・・年長児 お月見だんご作り
年長児はエプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします。
- ★9月24日(火)・・・愛情弁当の日
たんぼば以上児は、お弁当・水筒を持参してください。
ちゅうりつ組のみ給食です。

日付	献立名	材料名		おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	一口メモ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの		
2 (月)	ごはん・えびつみれ汁 炒り豆腐 きゅうりと長芋の酢の物 麦茶	米、ながいも、砂糖、油、片栗粉	◎牛乳、木綿豆腐、鶏肉、○牛乳、○脱脂粉乳、○ホイップクリーム、かにかまぼこ	◎牛乳 ○ミルクココア ○プリンアラモード	えびを選ぶときは、透明感があるもの、殻にぬめりが多いものを選びましょう。
3 (火)	カレーライス ブロッコリーの三色サラダ フルーツゼリー 麦茶	米、じゃがいも、油、オリーブ油、砂糖	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳	◎牛乳 ○ミルクココア ●ソフトクリーム	ブロッコリーは栄養価は高いのですが茹でることで損失が大きくなるのが難点。小房に分けて手早く短時間で茹でましょう。
4 (水)	米粉パン アザリとマカロニのスープ ウインナーソーテー 牛乳	米粉パン、○米、スパゲティ、○砂糖、オリーブ油、油	◎牛乳、牛乳、ウインナー、あさり、○豚ひき肉、鶏肉、○みそ	◎牛乳 ○麦茶 ○肉みそおにぎり	アザリを選ぶときは、水管を出しているもの、複核が鮮やかなものを選びましょう。
5 (木)	ごはん とうがんとろスープ 冷しゃぶサラダ 麦茶	米、○さつまいも、○砂糖、オリーブ油、はるさめ、砂糖、ごま	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、○牛乳、○卵、○無塩バター、干しえび	◎牛乳 ○ミルクココア ○スイートポテト	カットされた冬瓜は中心のワタの部分から傷みはじめます。切り口がみずみずしく、真っ白なもの、種の部分まで詰まっているものを選びましょう。
6 (金)	ごはん・すまし汁 絹揚げの肉みそ炒め パン 麦茶	米、○ホットケーキ粉、○油、○マヨネーズ、砂糖、ごま油	生揚げ、○チーズ、豚肉、○牛乳、○脱脂粉乳、赤みそ、◎牛乳	◎牛乳 ○ミルクココア ○チーズドッグ	厚揚げは、酸化しやすい油と余分なカロリーを除去するため熱湯をかけた後、茹でてから使しましょう。味も入りやすくなります。
7 (土)	小おにぎり 肉わかめうどん ピーマンのツナあえ 麦茶	ゆでうどん、米、砂糖、ごま、黒ごま	◎牛乳、牛肉、○脱脂粉乳、ツナ缶	◎牛乳 ○ミルクココア ●ドーナツ	ねぎは中国西部地域が原産とされています。緑の部分を食べる葉ねぎと白い部分を食べる白ねぎと大別されます。
9 (月)	ごはん・みそ汁 さばの塩焼き カミカミサラダ 麦茶	米、さつまいも、マヨネーズ	◎牛乳、○牛乳、さば、○脱脂粉乳、○ホイップクリーム、みそ、ベーコン	◎牛乳 ○ミルクココア ○チョコババロア	サバに豊富なDHAは加熱し脂が落ちると一緒に失われます。サバ缶のように汁も一緒に食べることで栄養を損ねずに摂れます。

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	一口メモ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
10 (火)	ごはん・八宝菜 はるさめサラダ りんご 麦茶	米、はるさめ、油、砂糖、片栗粉、ごま油	◎牛乳、豚肉、いか、○脱脂粉乳、えび、ハム、うずら卵	はくさい、りんご、きゅうり、にんじん、たけのこ、干しいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ●おにぎりせんべい	八宝菜は中国発祥の中華料理ですが、中華丼は、八宝菜をご飯にかけたもので、日本発祥とされています。
11 (水)	コッペンパン・キャベツとベーコンのスープ 牛肉コロッケ 茹で野菜 牛乳	コッペンパン、○米、油、ドレッシング	◎牛乳、牛乳、○しらす干し、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○こまつな、カリフラワー、コーン	◎牛乳 ○麦茶 ○しらすと 青菜のおにぎり	明治維新以降、フランス料理の前身である「クロケット」という料理が伝わり、これがコロッケのルーツだと言われています。
12 (木)	ごはん・豆もやしスープ ちくわ磯辺揚げ ひじきの白あえ 麦茶	米、○小麦粉、○砂糖、油、小麦粉、ごま、○油、砂糖、ごま油	○牛乳、ちくわ、木綿豆腐、◎牛乳	○りんご、大豆もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ひじき、わかめ、あおのり	◎牛乳 ○牛乳 ○りんごケーキ	もやしを茹でるときは、塩を少し入れると、アミノ酸の損失を少なくできます。
13 (金)	ごはん・みそ汁 魚の焼きびたし かぼちゃサラダ お月見団子・麦茶	米、白玉粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油、ごま	◎牛乳、○ヨーグルト、あじ、絹ごし豆腐、○脱脂粉乳、鶏肉、ゆであずき缶、みそ、かつお節	かぼちゃ、○みかん缶、○もも缶、たまねぎ、ずいき、ブロッコリー、にんじん、しいたけ、赤ピーマン、ピーマン、深ねぎ、葉ねぎ、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○フルーツヨーグルト	お団子を作るときは団子粉と同量の豆腐を潰して加えると柔らかく、切切れも長くなります。
14 (土)	小おにぎり・焼きそば きゅうりのお漬物 バナナ 麦茶	焼きそばめん、米、砂糖、油、すりごま、ごま油	◎牛乳、豚肉、シーフードミックス、○脱脂粉乳	バナナ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり	◎牛乳 ○ミルクココア ●どら焼き	焼きそばのルーツは中国の「炒麺」で基本的には醤油・塩・スープ味のものが多く、日本でソース焼きそばが生まれたのは戦後直後になります。
17 (火)	ごはん・すまし汁 バーベキューチキン 根菜と豆苗の和え物 麦茶	米、じゃがいも、ながいも、油、砂糖、片栗粉、ごま	○牛乳、鶏肉、◎牛乳	豆苗、ごぼう、しめじ、にんじん、こまつな、葉ねぎ、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ●ミニワッフル	根菜と豆苗の和え物じゃがいも、ごぼうを揚げて茹でた豆苗を加え、甘めのしょうゆタレで和えます。ごぼうはとてみ食べやすくなります。
18 (水)	ココアパン トマトと卵のスープ じゃがベーコン 梨・牛乳	○米、フライドポテト、○砂糖、油、片栗粉	牛乳、○牛肉、卵、ベーコン、◎牛乳	なし、トマト、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、○しょうが	◎牛乳 ○麦茶 ○牛しぐれのおにぎり	豊水梨は、約350g～大きいもので約500g程になります。幸水梨に比べ豊水の方が赤みがありずしりしています。
19 (木)	ごはん・みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 七福炒り 麦茶	米、○小麦粉、○砂糖、油、ごま、砂糖	◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、○牛乳、みそ、油揚げ、○バター、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ、れんこん、ごぼう、にんじん、マーマレード、○ブルーベリージャム、えのきたけ、切り干しだいこん、いんげん、葉ねぎ、干しいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ○ブルーベリーケーキ	ブルーベリーは丸ごと食べられる果実です。ビタミンや食物繊維アントシアニンなどの成分が含まれています。
20 (金)	和風ピラフ 揚げ魚の美味だれ かぼちゃの甘煮 塩ゆで枝豆・オレンジ お楽しみケーキ・麦茶	米、油、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	かかれい、○脱脂粉乳、ベーコン、無塩バター、◎牛乳	かぼちゃ、オレンジ、えだまめ、○いちごジャム、にんじん、たまねぎ、コーン、深ねぎ、ゆず果皮	◎牛乳 ○ミルクココア ○リッツサンド	 8・9月お誕生会
21 (土)	小おにぎり にゅうめん ほうれん草サラダ 麦茶	そうめん、米、ごま、ごま油	◎牛乳、○牛乳、鶏肉、油揚げ、錦糸たまご、かつお節、みそ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン、葉ねぎ、干しいたけ	◎牛乳 ○牛乳 ●クリームパン	ニラの匂いのもととなるのがアリシンと呼ばれる物質です。にんにくやねぎにも含まれています。
24 (火)	ごはん・みそ汁 西京焼き 小松菜と厚揚げの煮浸し 麦茶	米、○メロン蒸しケーキ、さといも、砂糖、油	◎牛乳、牛乳、さけ、生揚げ、みそ、いわし(煮干し)	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、しいたけ、にら	◎牛乳 ○牛乳 ●メロン蒸しパン	愛情弁当の日 たんぼぼ以上児はお弁当・水筒持参です。ちゅうりっぷ組のみ給食です。
25 (水)	ミルクパン 豆乳スープ コーンフレーク焼き 野菜ソテー・牛乳	○米、コーンフレーク、マヨネーズ、油	◎牛乳、牛乳、鶏肉、調製豆乳、ベーコン、無塩バター	ブロッコリー、はくさい、キャベツ、しめじ、にんじん、コーン、○むき身枝豆、にんにく、しょうが、カリフラワー	◎牛乳 ○麦茶 ○枝豆おにぎり	枝豆は、大豆の未熟豆のことをさし、大豆には少ないカロテン、ビタミンCなどが含まれています。
26 (木)	ごはん・すまし汁 かかれいのあんかけ ひじきの和え物 麦茶	米、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	◎牛乳、かかれい、木綿豆腐、○ゆであずき缶、○脱脂粉乳、○ホイップクリーム、かつお節	豆苗、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、しいたけ、えのきたけ、ひじき、うめびしお、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○クリームどら焼き	豆苗はえんどう豆の若芽です。グリーンピースと同じような優しい甘みがあります。
27 (金)	ごはん きのこと卵のスープ ポークチャップ 野菜サラダ・麦茶	米、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、ごま油、油、片栗粉	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、卵、○牛乳、○バター、○卵	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、○干しぶどう、しいたけ、コーン、えのきたけ、ピーマン、みつば、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○ミルクコーン	ドライフルーツとは、果物を乾燥させたものです。ももとは保存食として利用されてきました。ヨーグルトに入れて食べてもおいしいです。
28 (土)	コンソメスープ ナポリタン スパゲティ マヨサラダ・麦茶	スパゲティ、米、マヨネーズ、オリーブ油、油	◎牛乳、○脱脂粉乳、ハム、ツナ油漬	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ●たまご蒸しパン	パプリカはピーマンに比べ肉厚で甘くてさわやかな味です。ビタミンCは約2倍、カロテンは約7倍含まれています。
30 (月)	ごはん・みそ汁 鶏の甘辛揚げ 中華サラダ 麦茶	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、片栗粉、はるさめ、砂糖、油、ごま、ごま油	◎牛乳、鶏肉○脱脂粉乳、○無塩バター、みそ、○牛乳、○卵、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、○バナナ	◎牛乳 ○ミルクココア ○パウンドケーキ	牛乳といえばカルシウムを思い浮かべますが他にもタンパク質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミンがバランスよく含まれています。

※仕入れ等の都合により献立名や材料名を変更させていただくことがあります。尚、旬の食材を積極的に使用しておりますので同じ食材の献立が続くことがあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

※午前のおやつは1・2歳児のお友だちが対象で牛乳とせんべい等市販のおやつになります。午後のおやつ及び土曜日の給食は、2号・3号のお友だちが対象となります。

※午後のおやつは市販のおやつになります。