

給食だより

金沢愛児園 2020年9月号

天高く馬肥ゆる秋というように、すがすがしい実りの秋がやってきました。秋の味覚といえば、サンマ・栗・マツタケ・ブドウ・梨・柿・新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。



9月30日に、高知県の郷土料理である「けんかもち」を十五夜のお月見団子の代わりとしておやつで提供します。

さつまいもとさといも、2つのいもが入っている（けんかしている）ところから名前の由来が来ているそうです。

●材料（大人2人・子ども2人分）

さつまいも…大2/3本

さといも…中4個

砂糖…5g

きな粉…30g

砂糖(まぶす用)…10g ★お好みで

●作り方

①さつまいもとさといもは皮をむいて、蒸すか茹でる。

②やわらかくなったらつぶして両方をよく混ぜ合わせる。

③砂糖を入れてさらに混ぜる。

④手で丸め、きなこ砂糖を合わせたものをまぶす。



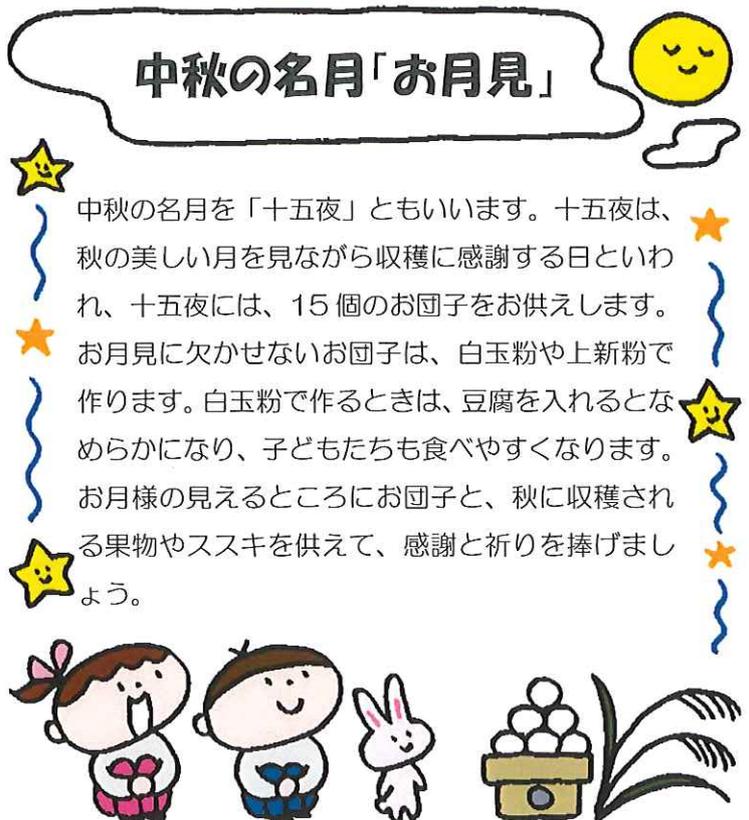
非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



中秋の名月「お月見」

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ます。お月見に欠かせないお団子は、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、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



金沢愛児園 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 （1人1日当り）	材 料 名 <三色食品群別> (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの<黄>	血や肉や骨になるもの<赤>	体の調子を整えるもの<緑>	調味料		
01火	きのこクリームスパゲッティー ひじきのマリネ 白菜コンソメスープ ミニゼリー	569.6(499.1) 17.1(16.2) 14.8(14.9) 2.0(1.6)	◎米、マカロニ・スパゲッティー、小麦粉、マーガリン、オリーブ油、◎こま	牛乳、ベーコン、ツナ油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、きゅうり、はくさい、にんじん、しめじ、まいたけ、エリンギ、〇うめ干し、ひじき	酢、〇しょうゆ、コンソメ、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳100	うめわかめおにぎり 麦茶
02水	五穀米入り御飯 まぐろかつ 磯辺和え みそ汁（玉ねぎ・わかめ）	633.8(546.7) 24.0(22.7) 24.4(22.2) 2.0(1.6)	米、〇ホットケーキミックス、〇マーガリン、パン粉、五穀米、油、小麦粉、黒こま	◎牛乳、かじき、〇卵、油揚げ、みそ、◎牛乳	もやし、ほうれんそう、〇オレシジ 濃縮果汁、たまねぎ、〇マーマレード・低糖度、にんじん、筑紫のり、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100	オレンジマフィン 牛乳150
03木	食パン ミネストローネスープ ポイルワインナー フレッシュサラダ なし	590.2(507.3) 17.0(16.0) 20.6(19.1) 2.1(1.7)	◎米、食パン、じゃがいも、油、◎砂糖、砂糖	ワインナー、〇鶏ひき肉、ベーコン、◎油揚げ、◎牛乳	キャベツ、なし、カットトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり、〇コーン缶、コーン缶、セロリー、〇にんじん、にんにく	〇しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	牛乳100	こぎつねごはん 麦茶
04金	御飯 鶏肉のごま味噌焼 ゆかり和え すまし汁（えのき）	549.5(478.3) 21.3(19.3) 21.1(19.6) 1.8(1.4)	米、油、ごま、お葱、砂糖、〇メロンパン	◎牛乳、鶏もも肉、みそ、◎牛乳	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、わかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100	メロンパン 牛乳150
05土	タンメン唐うどん スイートポテトサラダ バナナ	511.0(450.2) 18.6(17.3) 16.4(16.1) 1.9(1.5)	炒うどん、さつまいも、◎食パン、片栗粉、油、ごま油、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、なると、◎粉チーズ、◎牛乳	バナナ、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、にら、干しぶどう、〇あおのり	中華スープ、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳100	青のりチーズトースト 牛乳150
07月	発芽玄米入り御飯 鮭の磯辺揚げ ほうれん草ともやしナムル みそ汁（切干大根） りんご	543.6(476.1) 21.6(21.1) 8.8(10.6) 3.2(2.4)	米、◎そうめん、パン粉、発芽玄米、油、小麦粉、ごま、ごま油	さけ、〇鶏もも肉、みそ、◎牛乳	◎やし、りんご、ほうれんそう、たまねぎ、〇はくさい、〇ねぎ、〇にんじん、切り干しだいこん、あおのり	〇かつお・昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、酒、〇しょうゆ、しょうゆ	牛乳100	さっぱりそうめん 麦茶
08火	バターロール チーズ入りミートローフ コールスローサラダ コンソメスープ（じゃがいも）	581.8(484.1) 23.1(20.0) 23.0(20.5) 3.9(2.9)	バターロール、〇小麦粉、じゃがいも、〇片栗粉、パン粉、マヨネーズ、油、◎こま、◎砂糖、砂糖	豚ひき肉、牛乳、〇卵、卵、チーズ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、ミックスベジタブル、きゅうり、〇もやし、にんじん、〇にら、コーン缶、〇にんじん	〇しょうゆ、〇酢、ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ、食塩	牛乳100	チヂミ 麦茶
09水	豚肉スタミナ丼 大豆五目煮 お葱のすまし汁	697.0(586.0) 17.3(16.2) 31.0(27.1) 1.6(1.3)	米、砂糖、油、お葱	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆、◎牛乳	〇バナナ、にんじん、たまねぎ、もやし、板こんにゃく、ごぼう、にら、しょうが、昆布、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、昆布だし汁、みりん、食塩	牛乳100	コーンフレーク バナナ 牛乳150
10木	キーマカレー キャベツのツナサラダ みそ汁（お葱・玉ねぎ） ぶどう	696.3(578.2) 22.3(19.6) 26.0(22.6) 2.2(1.7)	米、◎砂糖、〇油、油、〇グラニュー糖、小麦粉、お葱、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、ツナ油揚げ、〇卵、みそ、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、干しぶどう、ピーマン、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、ウスターソース、コンソメ、カレー粉、食塩	牛乳100	メロンパン風クッキー 牛乳150
11金	*親生会メニュー* 御飯 豚かつ ブロックリーのおかかマヨ和え 豆腐みそ汁 ミニゼリー	761.0(623.3) 31.1(26.3) 32.8(28.1) 1.9(1.5)	米、◎砂糖、〇小麦粉、パン粉、油、小麦粉、すりごま	◎牛乳、豚肉(ヒレ)、〇生クリーム、〇クリームチーズ、木綿豆腐、〇卵、みそ、かつお節、◎牛乳	ぶどう、ブロックリー、にんじん、たまねぎ、ごまつな、〇レモン果汁	煮干だし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩	牛乳100	チーズケーキ 牛乳150
12土	焼売そば かぼちゃのサラダ コーンスープ	539.2(466.1) 19.0(17.4) 19.8(18.4) 1.9(1.5)	焼売そばめん、◎食パン、マヨネーズ、〇マヨネーズ、油	◎牛乳、豚肉(肩)、〇しらす干し、◎粉チーズ、◎牛乳	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、ごまつな、きゅうり、もやし、たまねぎ、コーン缶、干しぶどう、わかめ、〇あおのり	コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100	じゃこトースト 牛乳150
14月	きのこうどん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 バナナ	622.1(522.5) 25.4(21.9) 13.5(13.9) 4.3(3.3)	◎米、うどん、じゃがいも、砂糖、片栗粉、〇油、油、◎砂糖	生揚げ、〇さけ、豚肉(もも)、豚ひき肉、油揚げ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、なめこ、しめじ、えのきだけ、ねぎ、しいたけ、〇にんじん、グリーンピース、〇ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、〇酒、〇しょうゆ、〇食塩	牛乳100	秋鮭の炊き込み御飯 麦茶
15火	黒米入り御飯 鶏の磯辺揚げ ブロックリーのごま酢和え みそ汁（お葱・油揚げ） なし	680.8(550.9) 28.0(24.0) 18.9(17.9) 1.5(1.2)	米、◎小麦粉、小麦粉、◎砂糖、油、〇コーンフレーク、米こうじ、ごま、お葱、砂糖、黒米	◎牛乳、鶏むね肉、〇無塩バター、みそ、〇卵、油揚げ、◎牛乳	なし、ブロックリー、たまねぎ、にんじん、〇干しぶどう、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	牛乳100	レーズンロッククッキー 牛乳150
16水	フランスパン(厚揚げはバターロール) マカロニ海鮮グラタン 和風サラダ コンソメスープ（ほうれん草）	504.5(466.8) 16.4(16.1) 8.6(13.4) 2.4(1.7)	◎米、フランスパン、マカロニ、小麦粉、油、◎こま、バターロール	牛乳、えび（むき身）、チーズ、バター、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、しめじ、〇塩こんにゃく、パセリ	コンソメ、酢、しょうゆ、食塩	牛乳100	昆布おにぎり 麦茶
17木	ピピン丼 桜葉サラダ わかめスープ りんご	835.0(691.9) 15.7(15.1) 45.5(37.9) 1.7(1.3)	◎さつまいも、米、マヨネーズ、◎砂糖、〇油、ごま、すりごま、◎こま、ごま油、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ヨーグルト(無糖)、◎牛乳	りんご、もやし、れんこん、きゅうり、ごぼう、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、わかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、コンソメ、〇しょうゆ、酒、食塩	牛乳100	大学芋 牛乳150
18金	御飯 カレーの煮つけ 納豆和え（もやし） 豆腐みそ汁（なめこ）	395.0(374.4) 21.0(21.1) 3.5(6.5) 1.6(1.3)	米、砂糖	かれない、木綿豆腐、納豆、みそ、◎牛乳、〇ヨーグルト（加糖）	〇バナナ、もやし、ごまつな、なめこ、にんじん、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ	牛乳100	ヨーグルト バナナ 麦茶
19土	豚肉チャーハン きゅうりともやしナムル みそ汁（お葱・玉ねぎ）	596.7(420.7) 20.8(18.1) 20.4(16.4) 2.3(1.4)	米、◎じゃがいも、◎食パン、◎マヨネーズ、◎マーガリン、オリーブ油、お葱、ごま、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、〇ツナ水揚げ、みそ、◎牛乳	もやし、たまねぎ、〇きゅうり、きゅうり、ミックスベジタブル、〇にんじん、〇コーン缶、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、〇食塩	牛乳100	ポテトサラダサンド 牛乳150
23水	ハヤシライス ブロックリーとコーンのサラダ ジュリアンスープ	695.1(578.3) 15.2(14.3) 31.2(26.7) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、◎小麦粉、〇くりの甘藷糖、◎砂糖、マヨネーズ、油、マーガリン	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、〇卵、〇無塩バター、◎牛乳	たまねぎ、ブロックリー、にんじん、キャベツ、コーン缶、セロリー、グリーンピース	ハヤシライス、コンソメ、食塩	牛乳100	栗のケーキ 牛乳150
24木	御飯 かりん揚げ 小松菜のおかか和え みそ汁（かぶ） バナナ	482.5(428.9) 18.7(17.4) 10.4(11.6) 1.4(1.2)	米、◎小麦粉、片栗粉、油、ごま、砂糖	豚しほり、◎豚肉(肩ロース)、みそ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、バナナ、かぶ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、〇はくさい、〇ねぎ、〇にんじん、しょうが、〇しいたけ	かつお・昆布だし汁、〇かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、ウスターソース、酒、〇本みりん、〇	牛乳100	すいとん 麦茶
25金	胚芽米御飯 鮭の西京焼き 切り干し大根のサラダ お葱のすまし汁 ミニゼリー	647.8(545.9) 27.7(25.6) 18.3(17.5) 1.6(1.2)	胚芽米、◎コッパパン、◎砂糖、マヨネーズ、すりごま、砂糖、油、お葱	◎牛乳、さけ、〇だけあずき（乾）、〇ホイップクリーム、ちくわ、みそ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、〇食塩	牛乳100	小倉ホイップパン 牛乳150
26土	五目あんかけ丼 キャベツの昆布和え みそ汁（もやし・玉ねぎ）	657.1(536.9) 27.0(22.9) 20.6(18.7) 2.6(2.2)	◎食パン、米、◎マヨネーズ	◎牛乳、豚肉(もも)、〇ツナ水揚げ、みそ、◎牛乳	キャベツ、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、だけのこ（水蒸缶）、塩こんにゃく、筑紫のり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、〇パセリ粉、食塩	牛乳100	ツナサンド 牛乳150
28月	麦御飯 鶏肉の磯辺 じゃこ和え みそ汁（厚揚げ・玉ねぎ）	496.2(436.7) 20.3(18.4) 17.2(16.5) 2.5(2.0)	米、〇うどん、◎こま油、油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、〇豚肉(もも)、生揚げ、みそ、しらす干し、◎牛乳	キャベツ、もやし、〇キャベツ、〇たまねぎ、たまねぎ、にんじん、〇にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、〇中濃ソース、しょうゆ、みりん	牛乳100	焼うどん 麦茶
29火	ジャージャー風肉みそ丼 パスタソース 中華風スープ（大根） チーズ	612.3(526.3) 21.4(19.7) 19.8(19.1) 2.8(2.2)	米、◎食パン、じゃがいも、ほろさめ、◎マーガリン、砂糖、◎砂糖、ごま油、ごま	◎牛乳、豚ひき肉、チーズ、みそ、テンメンジャン、◎牛乳	もやし、たまねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、とうもろこし、わかめ、しょうが	しょうゆ、酢、コンソメ、ケチャップ	牛乳100	シュガートースト 牛乳150
30水	*十五夜メニュー* 御飯 さんまのかき焼き 切干大根とさつま揚げの煮物 みそ汁（ごぼう・かぶ） なし	671.4(560.1) 23.0(20.3) 21.0(19.5) 2.3(1.7)	米、◎さつまいも、◎さつまいも、◎砂糖、砂糖、油、小麦粉	◎牛乳、さんま、みそ、さつま揚げ、〇きな粉、◎牛乳	なし、かぶ、ごぼう、かぶ・葉、切り干しだいこん、にんじん、グリーンピース、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳100	*お土産料理メニュー* けんかもち(高知) 牛乳150

※都合により変更することがございます

※10時おやつはたんぱく質・すみれ組のみになります。また、3時おやつはジュースやカルピスは、たんぱく質・すみれ組は牛乳の提供となります。