

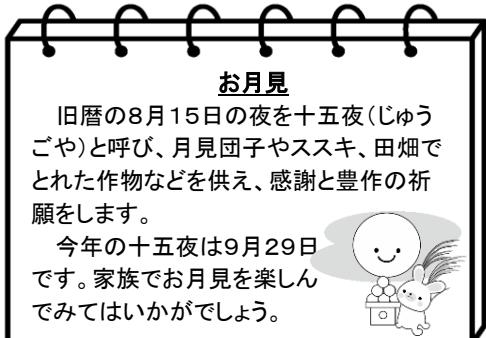
令和5年		9月分	さくら保育園		
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	金	ポークチャップ、みそ汁 スペゲティーサラダ、果物	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 ミルクスティックパン
2	土	五目そうめん、牛乳 キャンディチーズ、果物	そうめん	ゼリー	ジュース きな粉サンド
4	月	ふくさ卵、みそ汁 じゃこのごま和え、果物	ごはん	サブレ	牛乳 あずき蒸しパン
5 19	火	八宝菜、みそ汁 納豆和え	ごはん	せんべい	牛乳 メープルラスク
6 20	水	豆腐ミートグラタン、みそ汁 ツナ和え、果物	ごはん	ビスケット	牛乳 ふかし芋
7 21	木	かつおの揚げびたし、みそ汁 春雨サラダ	ごはん	あられ	クラッカー ヨーグルト和え
8 22	金	チキンカレー、ヨーグルト ホウレン草とコーンのソテー、果物	ごはん	ハイハイン	牛乳 カステラ
9	土	スパゲティーナホリタン、牛乳 キャンディチーズ、果物	スパゲティ	ゼリー	焼おにぎり
11 25	月	炒り豆腐、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	ウエハース	牛乳 かぼちゃもち
12 26	火	レバーの揚げ煮、みそ汁 切干大根サラダ	ごはん	揚げせんべい	牛乳 フルーツサンド
13 27	水	鶏肉のオレンジ焼き、みそ汁 ひじき炒め、果物	ごはん	卵ボーロ	牛乳 豆乳もち
14 28	木	さばのみそ煮、みそ汁 小松菜のナムル	ごはん	麩菓子	牛乳 もちもちチーズパン
15	金	お誕生日会	ごはん	ウエハース	牛乳 ロールケーキ
29	金	トマト肉じゃが、みそ汁 マカロニサラダ、果物	ごはん	星型せんべい	ウエハース アイスクリーム
16 30	土	きつねうどん、牛乳 キャンディチーズ、果物	うどん	ソフトクッキー	ホットケーキ



給食日数 24回

区分		エネルギー	蛋白質	脂質
3歳未満児	9月の平均	487Kcal	19.3g	16.0g
	厚生労働省基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	9月の平均	397Kcal	19.8g	17.4g
	厚生労働省基準	400Kcal	20.0g	20.0g

澄んだ青空に秋の気配を感じる頃になってきました



朝夕は涼しくなってきましたが、まだまだ日中は暑いですね。こどもは大人に比べて体温調節機能が未発達なため、水分補給に引き続き注意しましょう。

夏の疲れも出やすい時期です。体調管理に注意し、快食、快便、快眠で、上手にこの時期を過ごしましょう。

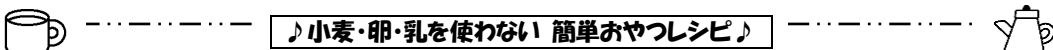


毎日の「おいしいね」のコツ < 残暑を元気に乗り切る食事 >

夏は冷たい食べ物や飲み物を食べることが多くなり、食事のバランスが乱れがち。夏の疲れが出てくるこの季節、毎日の食事を見直して、バランスのとれた食生活を送れるよう心がけましょう。

食事のバランスを取るコツは、主食(ごはんやパン、麺類)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)、副菜(野菜やきのこ、海藻のおかず)をそろえること。自然とミネラルやビタミンなどさまざまな栄養素を摂取することにつながります。

暑さで疲れた体には疲労回復に欠かせないビタミンB1を含んだ食品を積極的にとりましょう。ビタミンB1は豚肉、レバー、豆類、ごま等に豊富に含まれています。



『豆乳もち』

【材料】(幼児1人分)

- 豆乳 50g
- かたくり粉 7g
- 砂糖 2g
- きな粉 4g
- 砂糖 4g
- 塩 少々



【作り方】

- ① 鍋に片栗粉と砂糖を入れ、豆乳を加えながらよく混ぜる。
- ② 火にかけて、泡立て器でよく混ぜる。とろみがついたら弱火にしてへらで少し練る。
- ③ もつたりとなって 鍋肌から離れるようになったら火を止め、濡らしたバットに流し入れ、冷蔵庫に入れて冷ます。
- ④ 固まったわらびもちを食べやすい大きさに切る。
- ⑤ きな粉・砂糖・塩を混ぜ、豆乳もちにからめる。

豆乳のかわりに牛乳やほうじ茶を使ったり、黒蜜やメープルシロップをかけても美味しいですよ。



～いわきの旬を味わおう～

いわき市を代表する農作物「梨」。「サンシャインいわき梨」のブランド名で親しまれ、甘味が豊かでみずみずしいのが特徴です。8月中旬から10月にかけて「幸水」、「豊水」、「涼豊」(福島県オリジナル品種)、「新高」と順に旬を迎えます。小川町にある選果場で、光センサーを使って甘さや大きさなどを選別され、安心・安全でおいしい梨が出荷されています。