H30.9

給食だより

管理栄養士
高良江里奈

食欲の秋到来☆芋・栗・柿にきのこにさんま！！
秋の実りを味わう事で季節を感じ、四季のある所に生まれた事に喜びを感じます。
しかし沖縄ではまだまだ暑く、夏の疲れが出やすい時期です。
また、台風の多い時期は気圧の変化で体調もくずしやすくなります。
しっかり食べてゆっくり休んで水分補給も忘れずに♪

そして、９月は１年で月が一番きれいに見えるそうです。
たまには夜の空を子どもと見上げるのも趣があって良いかもしれませんね。
園では「ふちゃぎ」と言って沖縄独特のおやつを予定しています。
下記に作り方も付けましたので参考にしてみてくださいね！

うちなーむん（沖縄の旬）

沖縄には土地ならではの食材がたくさんあります。住む土地の季節の物を食べると体も喜びます。
旬のうちなーむんを紹介します。

モーイ（越瓜）

本島では一般的には奈良漬けの原料として知られています。
果肉は白く淡泊な味でキュウリに似ているので、沖縄では酢の物や和え物としてよく食べられています。水分が多く、カリウムやビタミンCが含まれていることから、むくみとったりのどの渇きを潤します。

ウリずん豆（四角豆）

インゲンのようにさやごと、炒めたり天ぷらがおすすめです。
ビタミンやミネラルを多く含みさやだけでなく、葉や花、茎、種子も食べることができ、根茎の栄養価は大豆の10倍ともいわれています。

食育体験

幼稚園さんによるカレー作り♪
自分で作るともっと美味しく感じるね^^
くわっちーさびたん！！

十五夜

旧暦の8月15日（今の9月24日）を中秋といいこの日の月は一年で最も美しいとされ、奈良時代から「月見」行事が行われてきました。
7、8、9月が秋とされ、8月が真ん中で あることから「中秋」と呼ばれてきました。
中秋の月 を鑑賞する風習は中国から伝わりまんまるお月様になぞった月見団子と稲穂に見立てたススキを飾り、五穀豊穣を祈り感謝する祭礼として広まったとされます。

沖縄では、もちに小豆まぶした、フチャギというお餅をお供えして食べます。古くから魔除け、汚れ払いなどに多く用いられてきました。
一般的にも、小豆はめでたい日の食べ物とされ、正月の十五日や季節の区切りの節には、厄除けにフチャギなどに入る小豆を食べるようになったとされています。**親子でお月見団子作りはいかがですか？**
自分でこねて、作って味わうお団子は又、格別です。

作ってみよう

★フチャギの作り方★

＜材料＞
もち粉：300ｇ　**塩：少々**
水：１･1/4cup**小豆：1cup**

①小豆を半日ほど水に浸す。約１ℓの水を火にかけ約１時間、つぶれないようゆっくり炊く。
② ボールにもち粉と塩を入れ、分量の水を少しずつ入れて手で充分に練り、耳たぶくらいの固さにする。
③ よく練ったもち粉を15等分して楕円形のもちを作る。
④ 蒸気の上がった蒸し器に布巾を敷いてもちを並べ入れ、強火で15分間蒸す。
⑤ 蒸し上がったもちが温かいうちに小豆をまぶして出来上がり！
※ふちゃぎはお砂糖が入らないので子どもたち用には少しお砂糖も足して食べやすいようにしています(^^♪

H30.9

9月 幼児食献立表

日付	献立	材料名 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 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	3時おやつ
03 月	鶏そぼろ丼　ブロッコリーサラダ すまし汁　果物	米　○黒砂糖　○くず粉 マヨネーズ　○タピオカ粉　油	○牛乳　鶏ひき肉 卵　○きな粉	ぶどう　玉葱　ブロッコリー だいこん　赤ピーマン　人参 しめじ　いんげん	くずもち 牛乳
04 火	発芽玄米ご飯　レバーコロッケ 酢の物　麩のすまし汁	じゃがいも　米　○小麦粉　○砂糖 パン粉　油　小麦粉　うずまき麩	○牛乳　豚ひき肉　豚レバー　○バター ○卵　卵　○粉チーズ　○煮干し 鶏レバー　鶏ひき肉	しろうり　玉葱　ミニトマト キャベツ　人参　ねぎ　トマト	いりこクッキー 牛乳
05 水	あわご飯　あじの香り焼き クーブイリチー　豆腐のみそ汁	米　こんにゃく（精粉）　油 片栗粉　砂糖	○豆乳　○ヨーグルト　あじ 豚肉　絹ごし豆腐　みそ　白身魚	ミニトマト　ほうれんそう　人参 枝豆　刻みこんぶ　切干大根 にんにく　トマト	フルーツヨーグルト 豆乳
06 木	スパゲティーナポリタン セロリのマリネサラダ　果物　コンソメスープ	○米　スパゲティー オリーブ油　マカロニ	鶏むね肉　ベーコン ○さけ　鶏ひき肉	なし　とうがん　玉葱 セロリー　人参　○のり ○大根葉　トマト	鮭おにぎり お茶
07 金	コーンと枝豆のピラフ　鶏の照り焼き パセリポテト　スープ	米　じゃがいも　油	○牛乳　鶏もも肉　鶏ひき肉	玉葱　もやし　オクラ　コーン缶 赤ピーマン　グリンピース わかめ　生姜　ねぎ	シークァーサーゼリー 牛乳
08 土	豚肉のしょうが焼き丼 サラダ　みそ汁	米　油	○牛乳　豚肉　木綿豆腐　みそ ちくわ　鶏ひき肉	玉葱　胡瓜　キャベツ　人参 ねぎ　しょうが　わかめ	タンナファクルー 牛乳
10 月	ご飯　スペイン風チーズ入りオムレツ アスパラサラダ　人参ドレッシング ビーフンスープ	米　ビーフン　じゃがいも オリーブ油　油 ○砂糖　はちみつ	○豆乳　卵　ウインナー　○ゆであずき ○ホイップクリーム　チーズ すりごま　鶏ひき肉	玉葱　グリーンアスパラガス　人参 ピーマン　コーン缶　トマト	サンドクラッカー 豆乳
11 火	麦ご飯　ナーベーラーンブシー もずく酢　そうめん汁	米　干しそうめん　押麦 砂糖　油	○牛乳　厚揚げ　鶏もも肉 みそ　木綿豆腐　鶏ひき肉	へちま　もずく　人参　胡瓜 レモン果汁　ねぎ　冬瓜	カップゼリー 牛乳
12 水	五穀米ご飯　さつま揚げ おくらと春雨の和え物　みそ汁	○食パン　米　五穀米　油 ○マヨネーズ　はるさめ　砂糖	○牛乳　白身魚すり身　絹ごし豆腐 みそ　○ハム　チーズ すりごま　たら	なめこ　玉葱　オクラ　人参 ごぼう　グリンピース　ねぎ	ハムマヨパン 牛乳
13 木	夏野菜チキンカレー　野菜サラダ 果物　スープ	米　油	○牛乳　鶏もも肉　○チーズ ハム　鶏ひき肉	オレンジ　白菜　人参　なす 玉葱　ブロッコリー　えのき トマト　ピーマン	豆乳ウェハース キャンディチーズ 牛乳
14 金	冷やし中華　南瓜の素揚げ 果物　すまし汁	生中華めん　○米　油　片栗粉 砂糖　ごま油　ゆでうどん	鶏ささみ　卵　○さけ かにかまぼこ　鶏ひき肉	パイナップル　かぼちゃ　胡瓜 ねぎ　○焼きのり わかめ　バナナ	鮭おにぎり お茶
15 土	肉みそ丼　ほうれん草煮びたし 麩のすまし汁	米　おつゆ麩　油　砂糖	○牛乳　豚ひき肉　鶏ひき肉　みそ 油揚げ　しらす干し　絹ごし豆腐	ほうれんそう　玉葱　人参 長ネギ　赤ピーマン　ねぎ	プリン 牛乳
18 火	あわご飯　マーボ豆腐 中華和え　中華スープ	米　○白玉粉　ごま油 片栗粉　○油	○牛乳　木綿豆腐　豚ひき肉　卵 ○粉チーズ　ちくわ　赤みそ　鶏ひき肉	キャベツ　玉葱　人参　長ネギ ねぎ　椎茸　ひじき　南瓜	もちもちチーズパン 牛乳
19 水	発芽玄米ごはん　さばの塩焼き 納豆　果物　味噌汁	米　玄米　○米	さば　挽きわり納豆 油揚げ　みそ　たら	ぶどう　胡瓜　ほうれんそう 南瓜	わかめおにぎり お茶
20 木	豚丼　オクラ和え物　みそ汁	米　さつまいも　○フランスパン ○砂糖　油　砂糖	○牛乳　豚肉　みそ　かにかま ○バター　○きな粉　鶏ひき肉	玉葱　オクラ　長ネギ　トマト わかめ　のり　ほうれんそう	ラスク・きな粉 牛乳
21 金	ﾐｰﾄスパゲティー　南瓜サラダ 果物　きのこスープ	スパゲティー　○オートミール マヨネーズ　オリーブ油 砂糖　マカロニ	○牛乳　豚ひき肉　牛ひき肉　ツナ 粉チーズ　○無塩バター ○黒ごま　鶏ひき肉	キウイフルーツ　南瓜　玉葱 トマト缶　しめじ　えのき　トマト 人参　胡瓜　パセリ　にんにく　バナナ	マシュマロおこし 牛乳
22 土	ご飯　麩チャンプルー キャベツの塩昆布和え　ゆし豆腐	米　車麩　油	○牛乳　ゆし豆腐　卵　豚肉 絹ごし豆腐　鶏ひき肉	キャベツ　もやし　玉葱　人参 にら　塩こんぶ　ねぎ　あおさ　南瓜	はちゃぐみ 牛乳
25 火	ミンチカレーライス　ごぼうとコーンサラダ 果物　すまし汁	米　じゃがいも　○白玉粉 ○黒砂糖　○三温糖 ○片栗粉　ごま油	○牛乳　豚ひき肉　鶏ひき肉　卵 ○あずき　すりごま	玉葱　オレンジ　人参　ほうれんそう いんげん　ごぼう　コーン缶 胡瓜　ひじき	お月見：ふちゃぎ 牛乳
26 水	ご飯　さんまのごま焼き 胡瓜の浅漬け　パパイヤみそ汁	米　○小麦胚芽のクラッカー 油　片栗粉	○牛乳　さんま　木綿豆腐 みそ　ごま　白身魚	○オレンジ天然果汁　胡瓜　ミニトマト パパイヤ　ねぎ　生姜　トマト　冬瓜	オレンジゼリー 小麦胚芽クラッカー 牛乳
27 木	お弁当会		○豆乳　○ヨーグルト		ヨーグルト 豆乳
28 金	肉そば　麩とわかめの酢の物　果物	沖縄そば　○米　おつゆ麩 砂糖　ゆでうどん	豚(骨･茹)　豚肉　○しらす干し ごま　鶏ひき肉	なし　胡瓜　○からしな　人参 ねぎ　わかめ　長ネギ　玉葱	しらす青菜おにぎり お茶
29 土	親子丼　ピーマンのツナあえ　みそ汁	米	○牛乳　鶏もも肉　卵　みそ　ツナ 絹ごし豆腐　鶏ひき肉	玉葱　ピーマン　白菜　人参 ねぎ　にら　のり	黒棒 牛乳

※　食材の都合により献立を変更する場合があります。

※17日敬老の日・24日秋分の日でお休みです。

※1日は夕涼み会準備の為給食はお休みになります。登園される場合はお弁当の準備をお願いします。

H30.9

9月　離　乳　食　献　立　表

日付	時間帯	完了期	離乳食　後期	離乳食　中期	離乳食　初期
03(月)	昼食	鶏そぼろ丼 ブロッコリーサラダ すまし汁 果物	軟飯 和風つくね煮 果物 ブロッコリーサラダ すまし汁	全粥 和風つくね煮 果物 ブロッコリーマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・ブロ) すまし汁
	午後おやつ	くずもち 牛乳	おじや		
04(火)	昼食	発芽玄米ご飯 レバーコロッケ 酢の物 麩のすまし汁	軟飯 レバーコロッケ 麩のすまし汁	全粥 ポテトマッシュ 麩のすまし汁	つぶし粥 ペースト(じゃが芋・玉葱・人参) すまし汁
	午後おやつ	いりこクッキー 牛乳	クッキー		
05(水)	昼食	あわご飯 あじの香り焼き クーブイリチー 豆腐のみそ汁	軟飯 白身魚の香り焼き クーブイリチー 豆腐のみそ汁	全粥 白身魚の香り焼き 人参つくね 豆腐のみそ汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・トマト・人参) 人参つくね すまし汁
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 豆乳	フルーツヨーグルト 豆乳		
06(木)	昼食	スパゲティーナポリタン セロリのマリネサラダ 果物 コンソメスープ	マカロニトマト煮 セロリと肉団子煮 果物 コンソメスープ	マカロニトマト煮 セロリと肉団子煮 果物 コンソメスープ	つぶし粥 ペースト(人参・玉葱・トマト) すまし汁
	午後おやつ	鮭おにぎり お茶	おにぎり		
07(金)	昼食	コーンと枝豆のピラフ 鶏の照り焼き パセリポテト スープ	軟飯 鶏の照り焼き パセリポテト スープ	全粥 鶏つくねとじゃが芋煮 スープ	全粥 ペースト（じゃが・人参） すまし汁
	午後おやつ	シークァーサーゼリー 牛乳	ゼリー		
08(土)	昼食	豚肉のしょうが焼き丼 サラダ みそ汁	軟飯 肉野菜炒め煮 サラダ みそ汁	全粥 つくねと野菜煮 サラダマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・きゃべつ・人参) すまし汁
	午後おやつ	タンナファクルー 牛乳	せんべい		
10(月)	昼食	ご飯 スペイン風チーズ入りオムレツ アスパラサラダ　人参ドレッシング ビーフンスープ	軟飯 野菜トマトチーズ煮 アスパラサラダ　人参ドレッシング ビーフンスープ	全粥 野菜トマトチーズ煮 サラダマッシュ スープ	つぶし粥 ペースト(じゃが芋・玉葱・トマト) すまし汁
	午後おやつ	サンドクラッカー 豆乳	サンドクラッカー 豆乳		
11(火)	昼食	麦ご飯 ナーベーラーンブシー もずく酢 そうめん汁	軟飯 冬瓜と豆腐ンブシー もずく酢 そうめん汁	全粥 冬瓜と豆腐ンブシー 胡瓜マッシュ そうめん汁	つぶし粥 ペースト(冬瓜・人参・豆腐) そうめんくたくた汁
	午後おやつ	カップゼリー 牛乳	カップゼリー 牛乳		
12(水)	昼食	五穀米ご飯 さつま揚げ おくらと春雨の和え物 みそ汁	軟飯 魚と野菜蒸し煮 おくらと春雨の和え物 みそ汁	全粥 魚と野菜蒸し煮 オクラマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・人参・玉葱) すまし汁
	午後おやつ	ハムマヨパン 牛乳	ジャムパン		
13(木)	昼食	夏野菜チキンカレー 野菜サラダ 果物 スープ	軟飯 トマトポトフ 野菜サラダ 果物 スープ	全粥 トマトポトフ 野菜マッシュ 果物 スープ	つぶし粥 ペースト(人参・トマト・ブロ) すまし汁
	午後おやつ	豆乳ウェハース キャンディチーズ 牛乳	せんべい		
14(金)	昼食	冷やし中華 南瓜の素揚げ 果物 すまし汁	煮込みうどん 南瓜マッシュ 果物 すまし汁	煮込みうどん 南瓜マッシュ 果物 すまし汁	くたくた煮うどん ペースト(南瓜・ほうれん草) 果物 すまし汁
	午後おやつ	鮭おにぎり お茶	おにぎり		

※　食材の都合により献立を変更する場合があります。
※　離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

日付	時間帯	完了期	離乳食　後期	離乳食　中期	離乳食　初期
15(土)	昼食	肉みそ丼 ほうれん草煮びたし 麩のすまし汁	軟飯 肉団子みそ煮 ほうれん草煮びたし 麩のすまし汁	全粥 肉団子みそ煮 ほうれん草マッシュ 麩のすまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・豆腐・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	プリン 牛乳	ヨーグルト		
18(火)	昼食	あわご飯 マーボ豆腐 中華和え 中華スープ	軟飯 マーボ豆腐 中華和え 中華スープ	全粥 マーボ豆腐 キャベツマッシュ 中華スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・豆腐・キャベツ) すまし汁
	午後おやつ	もちもちチーズパン 牛乳	チーズ入りパンケーキ		
19(水)	昼食	発芽玄米ごはん さばの塩焼き 納豆 果物 味噌汁	軟飯 白身魚塩焼き 納豆 果物 味噌汁	全粥 白身魚と野菜マッシュ 果物 味噌汁	つぶし粥 ペースト（白身魚・南瓜） 果物 味噌汁
	午後おやつ	わかめおにぎり お茶	おにぎり		
20(木)	昼食	豚丼 オクラ和え物 みそ汁	軟飯 豚玉炒め煮 オクラ和え物 みそ汁	全粥 つくねと玉葱煮 オクラマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・トマト・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	ラスク・きな粉 牛乳	ラスク・きな粉		
21(金)	昼食	ﾐﾆｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ 南瓜サラダ（ツナ） 果物 きのこスープ	マカロニトマト煮 南瓜サラダ 果物 きのこスープ	マカロニトマト煮 南瓜マッシュ 果物 スープ	つぶし粥 ペースト(人参・トマト・南瓜) 果物 すまし汁
	午後おやつ	マシュマロおこし 牛乳	おじや		
22(土)	昼食	ご飯 麩チャンプルー キャベツの塩昆布和え ゆし豆腐	軟飯 麩と野菜チャンプルー キャベツ和え 豆腐すまし汁	全粥 麩入りつくねと野菜煮 キャベツマッシュ 豆腐すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・南瓜) 豆腐すまし汁
	午後おやつ	はちゃぐみ 牛乳	せんべい 牛乳		
25(火)	昼食	ミンチカレーライス ごぼうとコーンサラダ 果物 すまし汁	軟飯 肉団子と野菜煮 ごぼうとコーンサラダ 果物 すまし汁	全粥 肉団子と野菜煮 胡瓜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(じゃが芋・人参・玉葱) 果物 すまし汁
	午後おやつ	おじや 牛乳	おじや		
26(水)	昼食	ご飯 さんまのごま焼き 胡瓜の浅漬け パパイヤみそ汁	軟飯 白身魚の蒸し煮 胡瓜の浅漬け みそ汁	全粥 白身魚トマト煮 胡瓜マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・トマト) すまし汁
	午後おやつ	オレンジゼリー 小麦胚芽クラッカー 牛乳	ジャムサンド		
27(木)	昼食	お弁当会	お弁当会		
	午後おやつ	ヨーグルト 豆乳	ヨーグルト 豆乳		
28(金)	昼食	肉そば 麩とわかめの酢の物 果物	肉うどん 麩とわかめの酢の物 果物	煮込みうどん 野菜マッシュ 果物	くたくた煮うどん ペースト(人参・玉葱・しらす)
	午後おやつ	しらす青菜おにぎり お茶	しらすおにぎり		
29(土)	昼食	親子丼 ピーマンのツナあえ みそ汁	軟飯 鶏野菜煮 ピーマンあえ みそ汁	全粥 鶏だんご野菜煮 ピーマンあえ みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・豆腐) すまし汁
	午後おやつ	黒棒 牛乳	せんべい		

※17日敬老の日・24日秋分の日でお休みです。