



9月よていこんだてひょう



令和3年度

阿智村保育園

日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	血や肉となる食品	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
1	水	おせんべい 麦茶	カレーライス コーンサラダ バナナ	かんぱん 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり コーン バナナ
2	木	ヨーグルト	チーズハンバーグ ゆかり和え コンソメスープ	メロンパン 牛乳	豚肉 わかめ 牛乳 チーズ ベーコン 卵	米 パン粉 油 砂糖 ロールパン 小麦粉 パター	玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 コーン チンゲン菜 しめじ
3	金	クッキー 牛乳	凍り豆腐の味噌煮 春雨サラダ 梨	ヨーグルト おせんべい	凍り豆腐 豚肉 さつま揚げ 味噌 ハム ヨーグルト	米 油 砂糖 春雨 ごま油	しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ 大根 さやいんげん きゃべつ きゅうり 梨
6	月	おせんべい 麦茶	マーボー豆腐 切り干し大根のサラダ バナナ	オレンジケーキ 牛乳	豆腐 豚肉 味噌 ハム ツナ 牛乳	米 油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 ホットケーキミックス	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 長ねぎ 切り干し大根 小松菜 きゅうり コーン バナナ
7	火	ヨーグルト	鶏の五目炒め煮 のり酢和え オレンジ	ミニアメリカン ドック 牛乳	鶏肉 さつま揚げ かまぼこのり ウインナー 牛乳 卵	米 じゃがいも 油 砂糖 ホットケーキミックス	ピーマン 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり オレンジ
8	水	バナナ	さんまのかば焼き 梅肉和え もずくの味噌汁	チーズ 果汁	さんま かつお節 もずく 油揚げ 味噌 チーズ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	もやし きゅうり きゃべつ 梅肉 小松菜 人参
9	木	クッキー 牛乳	チャオピーフン ワントンスープ 梨	ライスおやき 麦茶	鶏肉 豚肉 卵 チーズ じゃこ 青のり	米 ビーフン 油 砂糖 ワントン 小麦粉	ニラ 人参 たけのこ えのき もやし 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 梨 きゃべつ
10	金	ビスコ 牛乳	鶏肉のケチャップ焼き チーズサラダ 野菜スープ	プリン おせんべい	鶏肉 チーズ ウインナー 牛乳	米 油 じゃがいも	玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 チンゲン菜
13	月	おせんべい 麦茶	カレー風味の肉団子汁 まぜっこサラダ バナナ	ポンデケーキ 牛乳	鶏肉 卵 かつお節 じゃこ 豆腐 チーズ スキムミルク 牛乳	米 片栗粉 ごま 油 白玉粉 米粉	しょうが 玉ねぎ 大根 チンゲン菜 しめじ きゃべつ きゅうり 人参 バナナ
14	火	バナナ	なすの肉味噌和え くずきりの和え物 豆腐のすまし汁	おせんべい 乳酸飲料	豚肉 味噌 豆腐 わかめ 乳酸飲料	米 油 砂糖 片栗粉 くずきり	なす しょうが たけのこ きゃべつ 人参 きゅうり えのき 玉ねぎ
15	水	クッキー 牛乳	春雨の五目炒め かりこりきゅうり 中華スープ	ココアクッキー 牛乳	豚肉 豆腐 カニカマ 牛乳	米 春雨 油 砂糖 ごま油 小麦粉 ココア パター	もやし ニラ 人参 きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜
16	木	ヨーグルト	鶏肉のマーレード焼き ツナサラダ ABCスープ	フライドポテト 牛乳	鶏肉 ツナ わかめ ベーコン 牛乳	米 油 マカロニ じゃがいも	しょうが にんにく きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ
17	金	ビスコ 牛乳	鮭の照り焼き ひじきの五目煮 なすの味噌汁	ツナ昆布おにぎり 麦茶	鮭 ちくわ ひじき 油揚げ 味噌 ツナ 昆布	米 砂糖 じゃがいも	れんこん 人参 グリーンピース なす 玉ねぎ
21	火	クッキー 牛乳	ハヤシライス じゃこ和え 梨	ババロア おせんべい	豚肉 じゃこ 牛乳	米 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース きゃべつ きゅうり 小松菜 梨
22	水	バナナ	煮魚 ハムサラダ みそワントン汁	天ぷらまんじゅう 麦茶	カレイ ハム 鶏肉 油揚げ 味噌	米 砂糖 油 ワントン 小麦粉	しょうが きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ えのき 小松菜
24	金	ビスコ 牛乳	ソースカツ 酢の物 すまし汁	ピーチゼリー おせんべい	鶏肉 わかめ ちくわ かまぼこ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 ふ	きゃべつ きゅうり みかん 人参 玉ねぎ 小松菜 黄桃
27	月	おせんべい 麦茶	ごぼとん丼 みそそうめん汁 梨	シュガートースト 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 そうめん 食パン マーガリン	ごぼう 人参 さやいんげん 玉ねぎ 小松菜 梨
28	火	バナナ	白身魚の揚げびたし 甘酢和え けんちん汁	バームクーヘン 牛乳	ホキ ハム 豆腐 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく	きゅうり きゃべつ セロリ 人参 ごぼう 里芋 玉ねぎ
29	水	ヨーグルト	粉豆腐煮 かむかむ豚汁 バナナ	ピザトースト 牛乳	粉豆腐 鶏肉 ちくわ 卵 豚肉 茎わかめ 味噌 ハム チーズ 牛乳	米 油 こんにゃく 砂糖 食パン マーガリン	きゃべつ 人参 もやし たけのこ グリーンピース 大根 ごぼう 玉ねぎ バナナ ピーマン
30	木	クッキー 牛乳	栗ごはん 梨 シューマイ 昆布和え すまし汁	カルピスボンチ	鶏肉 豚肉 昆布 かまぼこ わかめ 牛乳 乳酸飲料	米 栗 油 ふ シューマイの皮	人参 しめじ きゃべつ もやし 玉ねぎ えのき 梨 バナナ みかん

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

栄養価 (3歳未満児1日平均)	エネルギー 526 Kcal	たんぱく質 18.9g	脂質 16.0 g	塩分 1.8 g
--------------------	-------------------	----------------	--------------	-------------

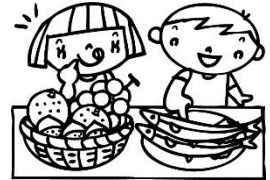


給食だより

令和3年 8月27日
阿智村保育園 栄養士



立秋（今年は8月7日）も過ぎ、暦の上では秋となります。しかし、毎日、30℃を超える真夏日が続いています。暑い日が続くと体も疲れやすくなります。規則正しい生活を心がけ、まだまだ暑さの続くこの時期を元気に乗り越えましょう！！



< 魚食べていますか?? >

脂ののった魚のおいしい時期になりました。栄養素が豊富な魚は、育ち盛りの子どもの食事には欠かせない食材です。魚には、筋肉や血液、骨などの体の重要な組織をつくる良質なたんぱく質が含まれています。そして、骨や歯を作り、筋肉や神経などを調整する作用のあるカルシウムも豊富です。

その他にも、魚の脂を構成する脂肪酸には、脳細胞の働きを活発にし、記憶力や学習能力を高めるDHA(ドコサヘキサエン酸)が含まれています。今回は子どもたちも大好きな鮭を使ったレシピを紹介します。



< 魚の梅しょう油漬け >

< 材料 4人分 >

白身魚 (どんな種類でも)	40g×4切
小麦粉	適宜
揚げ油	適宜
梅干し	12g
(種なし・やわらかいもの)	
しょう油	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
水	小さじ2

※子どもの分量です。

< 作り方 >

- ① 梅干しをみじん切りにし、しょう油・みりん・砂糖・分量の水を合わせて煮立たせてタレを作る。
- ② 白身魚に小麦粉をまぶし、170℃に予熱した揚げ油でカラッと揚げる。
- ③ ②を①のタレに絡めたら出来上がり♪



< 鮭の変わり西京焼き >

< 材料 4人分 >

生鮭	40g×4切
マヨネーズ	小さじ2
味噌	小さじ1
砂糖	ひとつまみ
みりん	小さじ1/2

※子どもの分量です。

< 作り方 >

- ① マヨネーズ・味噌・砂糖・みりんを合わせ、そこに鮭を入れて10分ほど漬け込む。
- ② トースターや魚焼きグリルで両面をこんがり焼いたら出来上がり♪

