

9月 給食献立表

2023年度
いぬかいこども園

日	曜日	昼食	3時のおやつ
1	金	ごはん ごま味噌筑前煮 ねばねば和え すまし汁 フルーチェ	石垣蒸しパン・ミルク
2	土	ほうれん草としめじのパスタ ポイルウインナー 南瓜サラダ トマトスープ オレンジ	お菓子・牛乳
4	月	ごはん 納豆入り麻婆 キャベツの梅じゃこ和え かき玉スープ パナナ	マカロニあべかわ・ミルク
5	火	ごはん 鶏のレモン風味和え きのこのサラダ ミルクスープ 梨	カル鉄混ぜごはん・麦茶
6	水	以上児防災クッキング(さんまごはん 味噌汁 蒸しパン) 未満児(ごはん 魚の煮付け かみかみサラダ 味噌汁 パナナ)	焼きそば・麦茶
7	木	野菜たっぷり給食 パン オムレツの茄子入りミートソース キャベツとツナのマリネ もやしのスープ 梨	お菓子・ココアミルク
8	金	ごはん 魚のホイル蒸し ひじきの炒め煮 味噌汁 ブルーベリーヨーグルト	フルーツ白玉・麦茶
9	土	ごはん 焼きビーフン 卵サラダ すまし汁 りんご	お菓子・牛乳
11	月	ごはん 中華かき玉汁 鶏レバーの甘辛煮 ピーマンとツナの炒め物 手作りふりかけ ゼリー	大学芋・ミルク
12	火	ごはん 魚のねぎ味噌チーズ焼き 刻み昆布の煮付け すまし汁 梨	フルーツヨーグルト・麦茶
13	水	うま塩給食の日 ごはん かぼす風味鶏の照り焼き 千切り大根サラダ 豆乳味噌汁 フルーチェ	芋ロール・カルピス
14	木	ゆかりごはん いかと里芋の味噌煮 小松菜とコーンのじゃこ和え すまし汁 パナナ	お菓子・ミルク
15	金	ごはん うま塩豚汁 焼きししゃも ひじきのサラダ 梨	ツナ入りカレーピラフ・麦茶
16	土	ごはん クリームシチュー ポイルウインナー グリーンサラダ オレンジ	お菓子・牛乳
18	月	敬老の日	
19	火	ごはん 高野豆腐の卵とじ 3色納豆 すまし汁 ゼリー	のりじゃこトースト・ミルク
20	水	わかめごはん(少) 焼きそば きゅうりともやしのナムル チンゲン菜のスープ いちごヨーグルト	きなこクッキー・ミルク
21	木	ごはん 魚の香り揚げ 切干大根の煮物 ミノトマト 味噌汁 梨	プリン・ジュース
22	金	お誕生日会(お月見バーガー コールスローサラダ さつま芋スティック コーンスープ ぶどう)	
23	土	秋分の日	
25	月	ごはん 巣ごもり卵 ほうれん草のナムル 味噌汁 りんご	じゃこ椎茸ごはん・麦茶
26	火	ごはん 大豆入りシンカバブー マカロニサラダ コンソメスープ 梨	ふかし芋・ミルク
27	水	ごはん ししゃもの野菜衣揚げ 5色きんぴら すまし汁 オレンジ	豆乳バナナマフィン・ミルク
28	木	ごはん 豆腐のつくね さつまいものレモン煮 そうめん汁 梨	お菓子・ミルク
29	金	チキンカレー ほうれん草とひじきのサラダ ミノトマト ヨーグルト	かぼちゃ団子・麦茶
30	土	ごはん 親子煮 小松菜と竹輪の胡麻和え すまし汁 パナナ	お菓子・牛乳



お月見を楽しむ

月見の由来...旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。2023年のお月見は9月29日です。園では3時のおやつにかぼちゃ団子を予定しています。



うま塩給食の日・野菜たっぷり給食

県では、健康寿命日本一の実現を目指し、「減塩マイナス3g」を目標の一つに掲げ、「旨み」を「上手く」使った「美味しい」減塩食の普及を目指す「うま塩プロジェクト」を推進しています。こども園では13日の献立に取り入れています。また、7日の野菜たっぷり給食では給食で野菜を100g以上使用しています。

※1号認定の方はおやつはありません。 ※献立は変更になる場合があります。

うま塩レシピ『切干大根サラダ』(4人分)

キャベツ...40g
きゅうり...40g
人参...20g
千切り大根...12g
ノンオイル和風ドレッシング...20g
キューピーマヨネーズ...20g
※塩分を50%カットした低塩ドレッシングを使用

- ①千切り大根は、水洗いしてから水に15分つける。
- ②よく洗い固く水気を絞り、食べやすい長さにカットする。
- ③野菜をすべて千切りし、さっと下茹でし、水気を絞る。
- ④ボールに②と③を入れ、ドレッシングとマヨネーズで和える。

うま塩のポイント...マヨネーズのkokをプラスすることで、少ない塩分でもおいしく召し上がることができます。
『かぼす風味鶏の照り焼き』うま塩ポイント...醤油の1/3をかぼす果汁に置き換えて37%減塩。
『豆乳味噌汁』うま塩ポイント...味噌を減らす代わりに、胡麻と豆乳のkokや旨みを利用します。