



9 月予定幼児食献立表

松島こども園

令和元年

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
2	月	あわごはん 魚の照り焼き 果物 チンゲン菜ときのこ炒め 大根のみそ汁	ほうれん草のホットケーキ 牛乳	赤魚 豚肉 油揚げ 卵 ウインナー 牛乳	白米 あわ 砂糖 油 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ シシト 果物 チンゲン菜 大根 ほうれん草	
3	火	炊き込みごはん 揚げ出し豆腐 魚汁 果物	ポンドケーキ 牛乳	ツナ 木綿豆腐 赤魚 チーズ 牛乳	白米 片栗粉 油 小麦粉	人参 大根 果物 ーナチ 干しいたけ 冬瓜 じゃが芋	
4	水	ごはん 和風ハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 果物	フルーツゼリー 牛乳	合挽き肉 卵 牛乳	白米 小麦粉 油	ブロッコリー 人参 玉ねぎ 大根 小松菜 黄ピーマン 赤ピーマン 果物	
5	木	鶏丼 わかめときゅうりの和え物 豆腐のみそ汁 果物	レーズンケーキ 牛乳	鶏肉 卵 カニかま ワカメ 厚揚げ 牛乳	白米 油 バター 砂糖 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ 小松菜 果物 長ネギ きゅうり ピーマン レーズン	
6	金	麦ごはん 鮭のオーロラソース焼き 甘酢和え なめこ汁 果物	かぼちゃのチーズ蒸しパン 牛乳	牛乳 卵	白米 押し麦 マヨネーズ 砂糖 ホットケーキミックス	人参 キャベツ きゅうり 南瓜 小松菜 なめこ 果物	
7	土	ごはん さつま芋と鶏肉のマヨ炒め キャベツのみそ汁 果物	コーンフレーク 牛乳	鶏肉 牛乳	白米 コーンフレーク さつま芋	キャベツ なら ねぎ 人参 果物	
9	月	あわごはん 白身魚のムニエル 果物 ブロッコリーとウインナーのケチャップ炒め クラムチャウダー	スノーボール 牛乳	赤魚 あさり ウインナー グリーンピース 牛乳	白米 じゃが芋 バター 油 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー ピーマン 果物	
10	火	焼きそば きゅうりと大根の浅漬け 豆腐とアーサのすまし汁 果物	鮭おにぎり お茶	豚肉 アーサ 絹ごし豆腐 鮭 牛乳	焼きそば 油 白米	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり 大根 ねぎ 果物	
11	水	お 弁 当 会 					
12	木	ごはん 酢豚 ナムル 小松菜のみそ汁 果物	トマトケーキ 牛乳	豚ロース 卵 カニカマ 牛乳	白米 砂糖 バター 小麦粉 片栗粉	ほうれん草 小松菜 玉ねぎ トマト 果物 しいたけ ピーマン 人参 もやし エノキ	
13	金	ポークカレーライス コールスローサラダ わかめスープ 果物	オートミールクッキー 牛乳	豚肉 ワカメ 卵 牛乳	白米 じゃが芋 コーン バター 小麦粉 油 オートミール	人参 玉ねぎ ピーマン 果物 長ネギ キャベツ きゅうり	
14	土	中華あんかけ丼 冬瓜のみそ汁 果物	ウエハース ミニゼリー 牛乳	豚肉 アーサ	白米 ウエハース 油 かたくり粉	人参 玉ねぎ もやし ニラ チンゲン菜 冬瓜 ねぎ 果物	
17	火	肉野菜そば 根菜の白和え 果物	タンパクルー チーズ 牛乳	豚肉 木綿豆腐 枝豆 チーズ 牛乳	沖縄そば 油 白米 タンパクルー	人参 玉ねぎ もやし ニラ ゴボウ レンコン 小松菜 果物	
18	水	【お招き会】 穀米ごはん 鯖の竜田揚げ 五目きんぴら そうめん汁 果物	黒糖アンダギー 牛乳	鯖 卵 豚肉 チキ揚げ 牛乳	白米 八穀米 ゴマ油 コシヤク そうめん 小麦粉 砂糖 黒糖	人参 ゴボウ インゲン レーズン ねぎ 果物	
19	木	【食育の日献立】 麦ごはん 納豆アンダギー 麩チャンプルー チムシンジ 果物	お月見ぼーろ 牛乳	卵 豚肉 納豆 ツナ きな粉 豚肉 牛乳	白米 車麩 黒砂糖 じゃが芋 片栗粉	人参 キャベツ もやし ニラ 長ネギ 小松菜 果物	
20	金	麦ごはん チキンのケチャップ煮 マカロニサラダ けんちん汁 果物	マシュマロおこし 牛乳	鶏モモ肉 卵 木綿豆腐 牛乳	白米 押し麦 マカロニ バター コンヤク コーンフレーク ゴマ マシュマロ	人参 玉ねぎ きゅうり 大根 レンコン ねぎ 果物	
21	土	ごはん ドライカレー 豆スープ 果物	せんべい、ブルー 牛乳	豚ミンチ チーズ 大豆 キドニービーンズ 牛乳	白米 砂糖 せんべい	人参 玉ねぎ シシト ブルー 小松菜 グリーンピース 果物	
24	火	麦ごはん 照り焼きチキン かぼちゃサラダ 野菜スープ 果物	ゴマケーキ 牛乳	鶏肉 チーズ 卵 牛乳	白米 押し麦 マヨネーズ ゴマ 小麦粉 ホットケーキミックス バター	大根 エノキ 小松菜 レーズン トマト 南瓜 果物	
25	水	ごはん 魚の味噌漬焼き 筑前煮 ゆし豆腐 果物	くずもち 牛乳	赤魚 鶏モモ肉 ゆし豆腐 牛乳	白米 コシヤク 砂糖 黒糖粉 くず粉	人参 大根 インゲン ゴボウ ねぎ シシト 果物	
26	木	お誕生会メニュー 	パースデーケーキ 牛乳	合挽き肉 ツナ 卵 牛乳	スパゲティ コーン バター 砂糖 マヨネーズ オートミール 小麦粉	人参 玉ねぎ ブロッコリー アスパラ パパイヤ カイワレ 果物	
27	金	ごはん カラフルマーボー豆腐 中華和え 春雨スープ 果物	みかん寒天 牛乳	豚ミンチ 木綿豆腐 ちくわ 牛乳 寒天 ワカメ	白米 砂糖 春雨	人参 玉ねぎ ピーマン 果物 ニラ 黄ピーマン 白菜 きゅうり	
28	土	生姜焼き丼 大根のみそ汁 果物	はちや棒 チーズ 牛乳	豚肉 牛乳 チーズ	白米 油 はちや棒	人参 玉ねぎ ピーマン 大根 シシト 果物	
30	月	あわごはん ハッシュドポーク ツナサラダ もずくスープ 果物	フルーツヨーグルト クラッカー	豚肉 ツナ ヨーグルト もずく 大豆 卵 牛乳	白米 あわ じゃが芋 バター 油 クラッカー	人参 玉ねぎ 南瓜 ピーマン 果物 キャベツ キウリ 黄ピーマン 白菜 ニラ	

\*9月16日は敬老の日でお休みです。

\*9月23日は秋分の日でお休みです。

※食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 11月 11日 11月 11日



# 給食だより

令和元年

# 9月号

社会福祉法人 雅福祉会  
松島こども園



9月は暦上の季節は秋となります。沖縄はまだ暑い日が続いておりますが、体調は大丈夫でしょうか。秋は、「食欲の秋」と言われるように、こども達の活動量も増え、食欲旺盛になる季節です。また、この時期に旬をむかえる食材がたくさんあります。果物もおいしい季節です。

今月の給食では旬の果物として、梨やブドウを予定しております。こどもたちに旬を感じてもらえたら嬉しいです。



## 旬の食材 (秋)



ごぼう

・カリウム、カルシウム等  
ミネラル豊富。



なし

・ビタミン、ミネラル  
カリウム、食物繊維含む。



ピオーネ  
(ブドウ)

・ポリフェノール、ビタミンC  
抗酸化作用。



大豆

・タンパク質豊富

「畑の肉」と呼ばれている。



さけ

・ビタミンB群が豊富。

疲労回復や抗酸化作用。



しゆし  
(きのこ  
類)

・食物繊維、ビタミンB2を含む。

・カルシウム・リン等吸収促進効果。

## ◎調理の工夫をしよう

- 減塩の工夫・・・園では、だしの味を効かせて減塩をしています。素材の味を感じて欲しいです。
- 牛乳と果物を摂ろう・・・成長期のこどもたちにとって、カルシウムとビタミンは大切な栄養素となります。チーズやヨーグルトといった乳製品の活用もしましょう。

毎月19日は  
「食育の日」です★



9月19日は沖縄料理を中心に献立をたてました。  
今月の食育献立は→【麦ごはん、納豆アツアツ、麩チャップル、ムツツ】  
です。

アツアツは食欲増進で、ごはんが進みます。チャップルの麩は沖縄で作られている車麩を使用しています。ムツツは豚バ-が使われているので鉄分たっぷり栄養価も高いです。

前回の食育の日献立で提供した「フーチパーシューシー」は、こども達は「苦い～」と言いながらも、「苦いけどおいしかったよ～」と感想も聞けました。こどもたちには食材を知ること。味わうことが大切です。