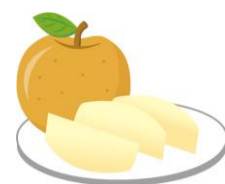




# 令和3年9月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
1	水	雑穀御飯 おくら納豆 赤魚煮付け 大根ソテー ワカメと豆腐の味噌汁 ブルー	焼き芋 ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋	納豆 糸削り節 赤魚 豚バラ肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	オクラ 生姜 大根 人参 ピーマン ねぎ プルーン	オクラと納豆の ネバナバを食べて 元気いっぱい!
2	木	発芽玄米雑穀御飯 鶏肉のカレー照り焼き 野菜のオイスター炒め もずくの味噌汁 グレープフルーツ	うむくじひらやー ちー 小魚 ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉 はちみつ タピオカ粉	鶏もも肉 ツナ缶 おきなわもずく なると かつお節 煮干し 卵 カエリ ミルク	にんにく キャベツ 人参 茄子 もやし 赤ピーマン ねぎ グレープフルーツ なら	いつもの野菜炒め 調味料を変えて 味変してみました。
3	金	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 ピーマン炒め へちまの味噌汁 オレンジ	黒胡麻黒糖ちんすこ う ミルク	米 もちきび 押麦 パン粉 黒糖 黒ごま 小麦粉	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 豚肉 揚げ かつお節 煮干し ミルク	人参 いんげん 玉葱 だけのこ水煮 ピーマン 黄ピーマン へちま ねぎ オレンジ	ピーマンが苦手な子も ひと口チャレンジです。 頑張ってみてね。
4	土	カレーチャーハン 胡瓜とワカメの和え物 コーンと卵のスープ バナナ	ジャムサンド ミルク	米 食パン	卵 豚挽き肉 鶏挽き肉 ささみ わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 バナナ いちごジャム	カレー風味の チャーハンは 食欲が増します。
6	月	ふりかけ御飯 冬瓜味噌ンブシー シラスと葱の卵焼き とろろ昆布のすまし汁 バナナ	そうめんいりちゃー ミルク	米 そうめん	豚肉 厚揚げ豆腐 しらす干し 卵 とろろ昆布 かつお節 ツナ缶 ミルク	冬瓜 人参 乾しいたけ なら ねぎ バナナ 玉葱	ンブシーとは方言です。 油を使って炒めた後 だし汁で煮ます。 沖縄料理の代表的な技法。
7	火	雑穀御飯 魚のニラ天ぷら ひじき煮 豆腐と小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	ウインナーサンド フルーツ野菜ジュー ス	米 もちきび 押麦 小麦粉 ロールパン	白身魚 卵 ひじき 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ウインナー	なら 糸こんにゃく 玉葱 人参 小松菜 グレープフルーツ 胡瓜	ニラの香ばしい香りが 食欲をそそります。
8	水	雑穀御飯 豆腐入りハンバーグ コールスローサラダ 大根スープ プルーン	マーライカオ ミルク	米 もちきび 押麦 パン粉 マヨネーズ 小麦粉 白ごま	卵 沖縄豆腐 合挽き肉 鶏もも肉 かつお節 加糖練乳 ミルク	玉葱 人参 キャベツ りんご 大根 ホールコーン缶 乾しいたけ プルーン	ハンバーグに豆腐を 混ぜ込むと柔らかく 仕上がります。 コツは豆腐の水切りを やり過ぎないこと。
9	木	雑穀御飯 鮭の塩焼き ゴーヤーイリチー じゃが芋と舞茸の味噌汁 オレンジ	アイスクリーム カルシウムウエハー ス	米 もちきび 押麦 じゃが芋 カルシウムウエハース	鮭 豚肉 卵 かつお節 煮干し アイスクリーム	ゴーヤー 人参 玉葱 舞茸 オレンジ	ゴーヤーイリチーに 豆腐を入れると ゴーヤーちゃんぶるーに。 島豆腐を使うことが ちゃんぶるーの条件です。
10	金	鶏そば オクラの和え物 梨	クファージュシー 麦茶	ゆで沖縄そば 米	鶏もも肉 かつお節 ちき揚げ わかめ 糸削り節 豚肉 ひじき ツナ缶	玉葱 人参 ねぎ オクラ 胡瓜 梨 乾しいたけ	鶏そばは沖縄そばの 変化球? たまには どうですか?
11	土	雑穀御飯 マーボー豆腐 ゴーヤーツナ和え 豆苗わかめスープ バナナ	固形ヨーグルト 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 白ごま 胚芽クラッカー	豚挽き肉 沖縄豆腐 ツナ缶 わかめ かに風味かまぼこ かつお節 固形ヨーグルト	にんにく 玉葱 乾しいたけ グリーンピース冷 ゴーヤー 大根 トウモロコシ バナナ	もやしに次いで豆苗も 出荷が安定しているの でお財布に優しい食材。
13	月	もずく丼 ポパイサラダ 冬瓜のみそ汁 オレンジ	サーターアングギー ミルク	米 マヨネーズ 小麦粉 黒糖	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 ささみ 糸削り節 かつお節 煮干し ミルク	ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 ホールコーン缶 冬瓜 人参 ねぎ オレンジ	沖縄の代表的なおやつ サーターアングギー 子供たちに伝えて いきたいですね!
14	火	雑穀御飯 さばの葱味噌焼き 野菜イリチー えのきのすまし汁 グレープフルーツ	パンプキンサンド フルーツ野菜ジュー ス	米 もちきび 押麦 胚芽ロールパン マヨネーズ	さば 白身魚 豚肉 わかめ かつお節 プロセスチーズ	生姜 長葱 キャベツ からし菜 人参 えのき ねぎ グレープフルーツ 南瓜	胚芽パンはビタミンや 食物繊維が豊富です 白色パンより黒色パン を選びましょう

\*朝の補食は3歳未満児のみです。  
\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





# 令和3年9月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
15	水	ポークカレー 野菜サラダ 豆乳 梨	ぶどうゼリー ビスケット	米 ジャガイモ ピスコ	豚肉 豚レバー レッドキドニー缶 調製豆乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 ブロッコリー りんご レタス レッドキャベツ ホールコーン缶 トマト 梨 ぶどうジュース	今日の給食は 緑の仲間が豊富です 体の調子を整えて 元気をだします！
16	木	お弁当会	タンナファクルー ミルク				お弁当・お弁当 うれしいな〜(^_^)
17	金	発芽玄米雑穀御飯 魚のコーン焼き キャベツとおくらの炒め 茄子のみそ汁 オレンジ	お誕生ケーキ ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび マヨネーズ	白身魚 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	クリームコーン缶 パセリ キャベツ オクラ 玉葱 人参 茄子 ねぎ オレンジ	魚のコーン焼きは クリームコーンと マヨネーズを混ぜた ソースをからめて焼き ます。食べやすく 簡単！おすすめです
18	土	雑穀御飯 納豆味噌 筑前煮 アーサ汁 グレープフルーツ	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちきび 押麦 冷) 里芋	納豆 鶏もも肉 乾燥あおさ かつお節 味付けのり ミルク	大根 ごぼう 人参 乾しいたけ ねぎ グレープフルーツ	油味噌の三枚肉を 納豆に変えた 納豆みそ。 人気メニューです
21	火	雑穀御飯 鶏ときのこのシチュー きゃべつサラダ 青切みかん	うさぎクッキー ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉	鶏もも肉 卵 ミルク	玉葱 セロリー しめじ 生しいたけ 人参 ピーマン キャベツ 赤ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 青切みかん	今日は十五夜です。 まん丸お月さんの中に ウサギが見えるかな？
22	水	沖縄そば 大根と青しその和え物 バナナ	いなり寿司 麦茶	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ ツナ缶 味付けいのりの皮	玉葱 人参 ねぎ 大根 青しそ バナナ	みんなが大好きな 沖縄そば。 だし汁は丁寧に数種類の 材料を使って作ってます。
24	金	雑穀御飯 味付けのり 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 ワカメと油揚げの味噌汁 梨	アメリカンドック ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉 ホットケーキミックス	味付けのり 豚肉 わかめ 油揚げ かつお節 煮干し ウインナー 卵 牛乳 ミルク	玉葱 赤ピーマン にら 生姜 パセリ 梨	秋の果物「梨」 これから 美味しくなりますね〜
25	土	中華丼 甘酢野菜 豆腐の味噌汁 オレンジ	ふかし芋 ミルク	米 黒糖 さつま芋	豚肉 むきえび 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ミルク	白菜 玉葱 人参 パクチョイ 乾きくらげ たけのこ水煮 大根 胡瓜 しめじ オレンジ	野菜たっぷりの 中華丼。 栄養たっぷりで。
27	月	チキンカレー 野菜サラダ お豆腐スープ	フルーツポンチ 野菜クラッカー	米 ジャガイモ ごまドレッシング	鶏むね肉 鶏もも肉 鶏レバー 絹ごし豆腐 かに風味かまぼこ かつお節	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご レタス グリーンピース冷 胡瓜 ホールコーン缶 トマト トウモロコシ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	カレーは園児の好きな 献立です。好きな料理の 食べ過ぎにならないよう サラダやスープなどを プラスするとバランス 良くなります。
28	火	雑穀御飯 魚フライ外付け ひじき煮 きのこ大根の味噌汁 青切みかん	みるくぜんざい 小魚	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 黒糖	白身魚 卵 プレーン ヨーグルト 茹で卵 ひじき 豚肉 金時豆 かつお節 煮干し 加糖練乳 加工牛乳 スキムミルク カエリ	赤ピーマン 玉葱 糸こんにゃく 人参 えのき しめじ 大根 青切みかん	揚げ物+マヨネーズなどの 高カロリー料理には なるべく油の使用量が 少ない料理を組み合わせ ましょう。
29	水	スパゲティナポリタン ポテトサラダ コーンと卵のスープ バナナ	のりおにぎり ミルク	スパゲティ じゃが芋 マヨネーズ 米	豚肉 豚バラ肉 粉チーズ 茹で卵 卵 かつお節 のり佃煮 味付けのり ミルク	玉葱 人参 ピーマン エリンギ トマトホール缶 胡瓜 りんご ホールコーン缶 バナナ	具だくさんのナポリタン ですが更に小鉢とスープを プラスしてバランス良く！
30	木	雑穀御飯 タンドリーフィッシュ 五目きんぴら きゃべつとわかめの味噌汁 梨	ポテトフライ ミルク	米 もちきび 押麦 すりごま ジャガイモ	鮭 プレーンヨーグルト ひじき 豚肉 わかめ かつお節 煮干し ミルク	にんにく 生姜 玉葱 ごぼう 人参 糸こんにゃく キャベツ 梨	肉や海藻、野菜類を使う 五目きんぴらは簡単に 1品で栄養がとれます。 ちゃんぶるーも同様 ですよ。

\*朝の補食は3歳未満児のみです。  
\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



# 令和3年9月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
		1 お粥 煮魚 大根と豚肉の柔らか煮 ワカメと豆腐の汁	2 お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜のだし煮 かつおだし汁	3 お粥 豆腐と野菜の煮込み ピーマンのコトコト煮 へちまの汁	4 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜とワカメのおろし和え コーンの汁
		27 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 お豆腐の汁	28 お粥 煮魚 ひじき煮 きのこ大根の汁	29 お粥 豚肉と野菜の煮込み ポテトのコトコト煮 コーンの汁	30 お粥 鮭の煮魚 野菜と豚肉のだし煮 きやべつとわかめの汁
6 お粥 冬瓜と豚肉の煮込み シラスと大根おろしのだし煮 かつおだし汁	7 お粥 煮魚 ひじき煮 豆腐と小松菜の汁	8 お粥 豆腐と野菜の煮込み キャベツのコトコト煮 大根の汁	9 お粥 鮭の煮魚 ゴーヤーの柔らか煮 じゃが芋と舞茸の汁	10 お粥 鶏肉と野菜の煮込み オクラのだし煮 柔らかそば	11 お粥 豆腐と野菜の煮込み ゴーヤーのだし煮 わかめの汁
豚肉とピーマンの煮込み ほうれん草のだし煮 冬瓜の汁	煮魚 野菜のコトコト煮 えのきの汁	豚肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 かつおだし汁	鮭の煮魚 ゴーヤーの柔らか煮 じゃが芋と舞茸の汁	魚とコーンの煮込み キャベツとおからのだし煮 茄子の汁	鶏肉と大根の煮込み かつおだし汁 グレープフルーツ
野菜粥 オレンジ 米 豚肉 ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 ホールコーン缶 ささみ 冬瓜 人参 かつお節 オレンジ	パン粥 グレープフルーツ 米 白身魚 ひじき 豚肉 玉葱 人参 沖繩豆腐 小松菜 かつお節 グレープフルーツ 食パン	野菜粥 りんご 米 玉葱 人参 沖繩豆腐 キャベツ 大根 鶏もも肉 ホールコーン缶 かつお節 りんご	雑炊 梨 米 鶏もも肉 玉葱 人参 かつお節 豚肉 じゃが芋 舞茸 かつお節 オレンジ 南瓜	野菜粥 オレンジ 米 鶏もも肉 大根 人参 冷) 里芋 かつお節 グレープフルーツ オレンジ	
20	21 お粥 鶏ときのこの煮込み きやべつのコトコト煮 かつおだし汁	22 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根のだし煮 柔らかそば	23	24 お粥 豚肉と野菜の煮込み じゃが芋の柔らか煮 ワカメの汁	25 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根と胡瓜のおろし和え 豆腐の汁
野菜粥 オレンジ 米 鶏もも肉 玉葱 しめじ 生しいたけ 人参 ピーマン キャベツ 赤ピーマン ホールコーン缶 かつお節 じゃが芋 青切みかん	雑炊 パンナ 米 豚肉 豚レバー 玉葱 人参 じゃが芋 ブロッコリー レタス レタス キャベツ ホールコーン缶 トマト かつお節 梨 南瓜	野菜粥 パンナ 米 豚肉 玉葱 人参 かつお節 大根 パンナ	雑炊 梨 米 豚肉 玉葱 赤ピーマン 梨 わかめ かつお節	雑炊 梨 米 豚肉 玉葱 赤ピーマン じゃが芋 わかめ かつお節	雑炊 パンナ 米 豚肉 白菜 玉葱 人参 パクチヨイ 大根 胡瓜 絹ごし豆腐 しめじ かつお節 オレンジ さつま芋
ヨーグルトバナナ ベビーせんべい 米 鶏むね肉 鶏レバー じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 冷 シラス ホールコーン缶 トマト 絹ごし豆腐 かつお節 パンナ グレープフルーツ ベビーせんべい	金時豆の柔らか煮 青切みかん 米 白身魚 赤ピーマン 玉葱 ひじき 豚肉 人参 えのき しめじ 大根 かつお節 青切みかん 金時豆	雑炊 パンナ 米 玉葱 人参 ピーマン 豚肉 じゃが芋 ホールコーン缶 かつお節 バナナ	雑炊 梨 米 豚肉 玉葱 赤ピーマン 梨 わかめ かつお節	雑炊 梨 米 豚肉 玉葱 赤ピーマン じゃが芋 わかめ かつお節	雑炊 パンナ 米 豚肉 白菜 玉葱 人参 パクチヨイ 大根 胡瓜 絹ごし豆腐 しめじ かつお節 オレンジ さつま芋

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

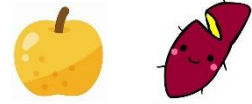


献立担当 キッズランチクラブ

## 令和3年9月キッズだより

暦の上では9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。残暑の厳しいこの時期は夏の疲れがでて体調も崩しがち、まずはゆっくり休む事が大切です。早目の就寝で疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、沖縄の長い夏を元気に過ごしましょう！

### 9月献立のポイント



- \* 秋の夜空に浮かぶ美しい月を眺めるお月見（中秋の名月）21日のおやつにうさぎクッキーを予定しています。
- \* 残暑に負けない様に食べやすく栄養価の高い食材を使用した献立を心がけています。

### 今月のおすすめレシピ



#### うさぎクッキー（作りやすい分量、15枚くらい）

- |       |      |   |   |
|-------|------|---|---|
| 無塩バター | 100g | ① | バターと砂糖を泡だて器を使って砂糖のザラザラを溶かすよう混ぜ、                             |
| 三温糖   | 85g  |   | それに卵を加え、白っぽくもったりするまで混ぜる。                                    |
| 卵     | 1個   | ② | ①に振った薄力粉を加えて木べらで混ぜたらクッキー生地をラップ                              |
| 薄力粉   | 230g |   | に包み20分程生地を寝かしてなじませる。  |
|       |      | ③ | 調理台に分量外の薄力粉を振り、その上で②のクッキー生地をのぼして、うさぎの型抜きでぬいて180℃オーブンで20分焼く。 |

☆好きな型抜きで作ってもOK！ マル型だと・・・満月お月さま？

### ○夏バテを早く回復するには

#### 1、睡眠をしっかり取る。

寝不足は体が疲れやすくなります。睡眠をしっかりにとって1日の疲れを取り除きましょう。

#### 2、1日3度の食事をキチンととる。

暑いからと言って食事の回数が減ってしまうと栄養不足につながります。

3度の食事で栄養を十分に補給しましょう。

#### 3、良質のたんぱく質とビタミンとB<sub>1</sub>をとる。

夏バテにならないために毎食の肉、魚などから良質のたんぱく質をとることがポイントです。またビタミンB<sub>1</sub>は体の代謝をスムーズにする栄養素。豚肉・大豆・玄米・雑穀類などに含まれています。



### 微量栄養素について

「味が分からない」「よく貧血で倒れる」などは現代の子供達によく見られる問題です。これは微量栄養素の不足が原因かもしれません。微量栄養素とはビタミン・ミネラルなどごく少量で足りる栄養素のこと。バランス良い食事を心掛けていれば不足することはあません。しかし、加工食品やファストフードの食事が多いと不足してしまうことがあります。偏食なく何でも食べることが大切です。雑穀御飯や胚芽パンは簡単に摂れていいですね！