

食育だより

天高く馬肥ゆる秋。十五夜やお彼岸^{ひがん}には、月見だんごやおはぎを用意して、秋の実りを満喫しながら日本の伝統行事を楽しんではいかがでしょうか。ご家庭でおだんごを手作りすれば、楽しい思い出になりますよ。今年の十五夜は9月29日です。



9月9日は重陽の節句です

9月9日の重陽(ちょうよう)の節句は、五節句の一つです。平安時代の初めに中国から伝わったとされています。菊の節句とも呼ばれ、菊の薬効により健康を願い、栗ご飯や茄子を食べます。今年も OURS baby では、栗ご飯や茄子を使った給食を1日早めた9月8日(金)に提供する予定です。



お月見を楽しむ

「十五夜」とは、旧暦8月15日前後の夜のこと。「十五夜」では月にお供え物をします。

月見団子は数も十五にちなみ15個お供えします。ススキは月の神さまをお招きする依り代(よりしろ)としてお供えします。農作物(里芋や栗など)もお供えします。

「十五夜」は別名「芋名月」とも言い、秋の収穫物である里芋をお供えする風習からこう呼ばれるようになりました。



旬な野菜 さつま芋

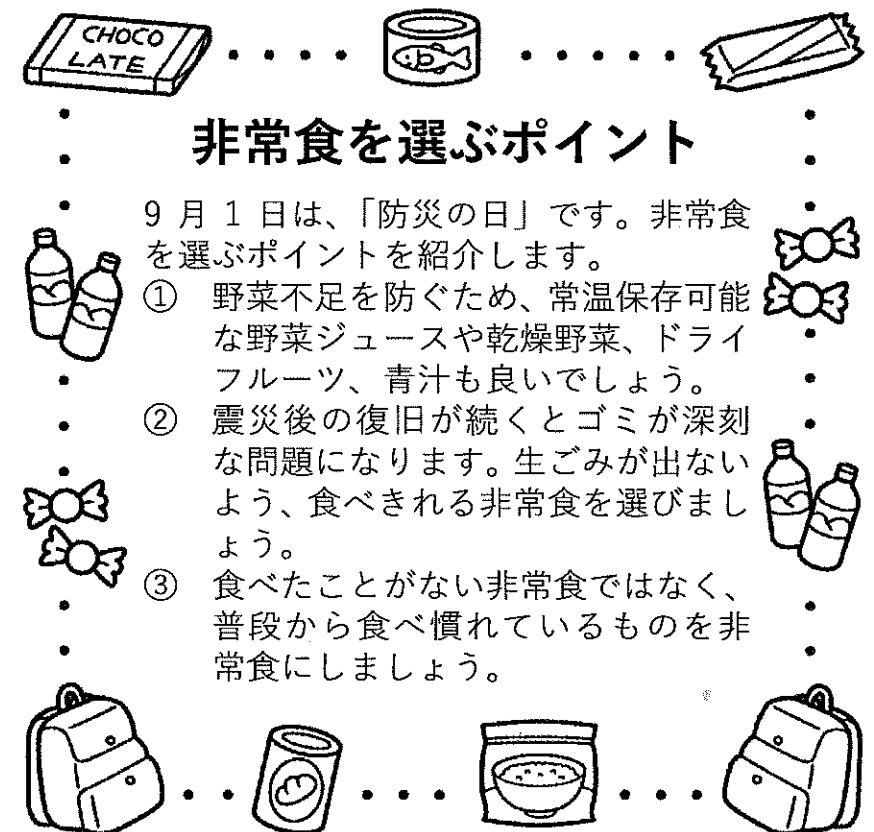
さつま芋には食物繊維やビタミンC、カルシウムやカリウムといった栄養が豊富です。さつま芋にはアクがあるので水にさらしますが、長時間さらすと栄養が逃げてしまうため、10分以内が目安です。水に溶けやすい食物繊維やビタミンCが含まれているので、茹でる場合はみそ汁やポタージュ、煮物にしましょう。



非常食を選ぶポイント

9月1日は、「防災の日」です。非常食を選ぶポイントを紹介します。

- ① 野菜不足を防ぐため、常温保存可能な野菜ジュースや乾燥野菜、ドライフルーツ、青汁も良いでしょう。
- ② 震災後の復旧が続くとゴミが深刻な問題になります。生ゴミが出ないよう、食べきれない非常食を選びましょう。
- ③ 食べたことがない非常食ではなく、普段から食べているものを非常食にしましょう。





9月 こんだてひょう



2023年

企業主導型保育所OURS baby

日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をとのえる	栄養量
1	金	御飯 みそ汁 鶏の唐揚げ ひじきの煮物 りんご	牛乳 豆乳もち	淡色辛みそ・鶏もも肉・油揚げ 牛乳・調整豆乳・きな粉 干しひじき	米・小麦粉・かたくり粉・揚げ油・油 砂糖・黒砂糖	こまつな・たまねぎ・しょうが にんじん・むきえだまめ・りんご	174 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
2	土	御飯 すまし汁 さわらの西京焼き 肉じゃが パナナ	牛乳 ドーナツ	さわら骨取り・淡色辛みそ 豚ももスライス・牛乳・木綿豆腐 きな粉	米・砂糖・じゃがいも ホットケーキミックス・白玉粉 小麦粉・油	大根・しめじ・こねぎ・たまねぎ にんじん・バナナ	462 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
3	日	御飯 具沢山汁 ポークチョップソテー レンコンサラダ キウイフルーツ	牛乳 ボンデケーキ(チーズ)	木綿豆腐・油揚げ 豚肩ロース肉スライス 牛乳・パルメザンチーズ ワインナーソーセージ ロースハム	米・小麦粉・オリーブ油・砂糖 マヨネーズ・白玉粉・油	大根・にんじん・こねぎ・れんこん キャベツ・コーン・キウイフルーツ	495 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
4	月	御飯 わかめスープ 麻婆豆腐 海苔和え オレンジ	牛乳 マフィン	木綿豆腐・豚ひき肉・ツナ缶・牛乳 調整豆乳 カットわかめ・刻みのり	米・白いりごま・ごま油・砂糖 かたくり粉・ホットケーキミックス 油	たまねぎ・しょうが 長ネギ・ほうれんそう・キャベツ オレンジ	460 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
5	火	御飯 みそ汁 かれの煮付け 肉野菜炒め りんご	牛乳 おやつ焼きそば	淡色辛みそ・ムキカレイ骨取り 豚ももスライス・牛乳・豚ひき肉 あおのり	米・じゃがいも・砂糖 蒸し中華めん・油	長ネギ・しょうが・こねぎ・もやし たまねぎ・にんじん・ピーマン・りんご キャベツ・にら	428 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
6	水	食パン・ブルーベリージャム トマトスープ 鶏肉のアップルジンジャーソース マカロニサラダ パナナ	牛乳 鮭おにぎり	ベーコン・鶏もも肉・ロースハム 牛乳・鮭フィレ	食パン・ブルーベリージャム りんごジャム・砂糖・油・マカロニ マヨネーズ・米・白いりごま	たまねぎ・キャベツ・トマト缶・しょうが レモン汁・きゅうり・にんじん・バナナ しめじ	430 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
7	木	味噌ラーメン しゅうまい フルーツゼリー	牛乳 かぼちゃケーキ	豚ひき肉・淡色辛みそ・鶏ひき肉 木綿豆腐・牛乳・調整豆乳	ラーメン・油・かたくり粉 しゅうまいの皮・クールゼリーの素 ホットケーキミックス 食塩不使用バター	もやし・にんじん・キャベツ・コーン 長ネギ・たまねぎ・しょうが 白桃缶・みかん缶 さくらんぼ缶	474 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
8	金	栗ご飯 すまし汁(重陽の節句メニュー) 赤魚の照り焼き 茄子とかぼちゃの焼き浸し 梨	牛乳 さつま芋蒸しパン	赤魚骨取り・糸かつお・牛乳 調整豆乳 カットわかめ	米・栗甘露煮・黒いりごま・花魁 砂糖・油・小麦粉・さつまいも	えのきたけ・長ネギ・なす かぼちゃ・こねぎ・日本なし	473 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
9	土	御飯 中華スープ 回鍋肉 もやしのナムル キウイフルーツ	牛乳 クッキー	豚ももスライス・牛乳・卵	米・白いりごま・ごま油・砂糖 小麦粉・食塩不使用バター	チンゲンサイ・長ネギ・にんじん キャベツ・ピーマン・しょうが・もやし きゅうり・キウイフルーツ	403 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
10	日	そぼろ丼 みそ汁 白菜の塩昆布和え オレンジ	牛乳 バナナクレープ	豚ひき肉・鶏ひき肉・鶏糸卵 淡色辛みそ・牛乳 豆乳入りホイップ・塩昆布・刻みのり	米・油・白いりごま・ごま油 クレープの皮・さつまい	たまねぎ・いんげん・しょうが はくさい きゅうり・オレンジ・バナナ	440 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
11	月	御飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草のなめ茸和え フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコンポテトパイ	油揚げ・淡色辛みそ 豚肩ロース肉スライス プレーンヨーグルト・牛乳・ベーコン	米・さといも・油・砂糖・春巻きの皮 じゃがいも・揚げ油	にんじん・たまねぎ・しょうが ほうれんそう・もやし・なめ茸ひん詰 パイン缶・みかん缶 白桃缶	470 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
12	火	ハヤシライス まめびよココア味 ごまドレッシングサラダ りんご	牛乳 プリンアラモード	牛ももスライス・まめびよココア味 ロースハム・牛乳 豆乳入りホイップ	米・油・小麦粉・砂糖・白すりごま プリンミックス	たまねぎ・マッシュルーム水煮 キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン りんご・みかん缶・さくらんぼ缶	490 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
13	水	御飯 大根の中華スープ 白身魚の酢豚風 チロリサラダ パナナ	牛乳 ピザトースト	たら骨取り・牛乳 ワインナーソーセージ ミックスチーズ カットわかめ・刻みのり	米・白いりごま・かたくり粉・油 砂糖・ごま油・食パン	大根・こねぎ・たまねぎ・ピーマン にんじん・たけのこ・キャベツ・きゅうり バナナ	465 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
14	木	御飯 みそ汁 のりしおチキンカツ チンゲン菜の胡麻和え キウイフルーツ	牛乳 紅芋ちんすこう	油揚げ・淡色辛みそ・鶏もも肉 牛乳 あおのり	米・小麦粉・パン粉・揚げ油・砂糖 白すりごま・紫いも粉・油	なす・たまねぎ・チンゲンサイ もやし・にんじん・キウイフルーツ	498 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
15	金	御飯 みそ汁 わかめの酢の物 オレンジ	牛乳 パインケーキ	豚ばらスライス・淡色辛みそ かに風味かまぼこ・牛乳 調整豆乳 カットわかめ	米・油・白いりごま・さつまいも 砂糖・ホットケーキミックス	たまねぎ・長ネギ・しょうが・きゅうり オレンジ・パイン	529 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
16	土	けんちんうどん 五目ごま炒め 青りんごゼリー	牛乳 わかめおにぎり	豚もも皮なしコマ・油揚げ 豚ももスライス・牛乳 炊き込みわかめ	うどん冷凍・さといも・ごま油 かたくり粉・春雨・水あめ 白すりごま・青りんごゼリーの素 米	大根・にんじん・長ネギ・たけのこ キャベツ・チンゲンサイ・りんご缶	456 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
17	日	御飯 ほうれん草のスープ 鮭のムニエル ツナサラダ バナナ	牛乳 チョコ風味わらびもち	さげ骨取り・ツナ缶・牛乳	米・小麦粉・食塩不使用バター・油 砂糖・かたくり粉	大根・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり にんじん・バナナ	422 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
18	月	御飯 みそ汁 タンダーチキン きのこサラダ キウイフルーツ	牛乳 ホットドッグ	油揚げ・淡色辛みそ・鶏もも肉 プレーンヨーグルト・牛乳 ワインナーソーセージ	米・油・砂糖・白いりごま・ごま油 コップパン背割り	キャベツ・にんじん・エリンギ えのきたけ・コーン・ほうれんそう キウイフルーツ	474 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
19	火	チャーシュー麺 チンゲン菜とえびの中華炒め やわらか杏仁豆腐	牛乳 おかかおにぎり	豚ひき肉・鶏ひき肉・むきえび 牛乳・糸かつお	ラーメン・砂糖・ごま油・かたくり粉 杏仁豆腐・米・白いりごま	たまねぎ・長ネギ・にんじん・乾しいたけ しょうが・きゅうり・トマト・もやし チンゲンサイ・キャベツ みかん缶・パイン缶 さくらんぼ缶	471 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
20	水	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 きゅうりの華風和え オレンジ	牛乳 りんごケーキ	淡色辛みそ・牛ももスライス 焼き豆腐・ロースハム・牛乳 調整豆乳	米・さつまいも・砂糖・ごま油 小麦粉・油・粉糖	たまねぎ・こねぎ・はくさい・こまつな にんじん・きゅうり・もやし・オレンジ りんご缶	447 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
21	木	御飯 春雨スープ かじきの中華ソース キャベツの塩昆布和え バナナ	牛乳 お好み焼き	ロースハム・めかじき切り身 牛乳・ツナ缶・糸かつお 塩昆布・あおのり	米・春雨・かたくり粉・揚げ油 ごま油・砂糖・白いりごま・小麦粉 油	大根・にんじん・長ネギ・赤ピーマン しょうが・キャベツ・きゅうり バナナ	416 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
22	金	バターライス (お誕生日会) ハンバーグ コーンスローサラダ ぶどうゼリー	牛乳 米粉ブラウニー	調整豆乳・牛ひき肉・豚ひき肉 牛乳・ロースハム・木綿豆腐 豆乳ホイップ	米・食塩不使用バター・パン粉・油 砂糖・マヨネーズ ぶどうゼリーの素・米粉 かたくり粉・三温糖	クリームコーン缶・たまねぎ キャベツ・にんじん・きゅうり	528 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
23	土	御飯 わかめスープ ブルコギ風炒め 大学芋 梨	牛乳 ハムコーン蒸しパン	豚肩ロース肉スライス・牛乳 調整豆乳・ロースハム カットわかめ	米・かたくり粉・砂糖・白すりごま ごま油・さつまいも・水あめ 黒いりごま・ホットケーキミックス 油	えのきたけ・たまねぎ にんじん・もやし・ピーマン・日本なし コーン	477 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
24	日	御飯 みそ汁 たらのコーンマヨネーズ焼き 白菜のおかか和え バナナ	牛乳 おやつビーフン	油揚げ・淡色辛みそ たら骨取り・糸かつお・牛乳 豚肩ロース肉スライス	米・油・マヨネーズ・砂糖・ピーフン	こまつな・長ネギ・たまねぎ・コーン はくさい・きゅうり・バナナ・にんじん もやし・にら	430 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
25	月	御飯 もやしのスープ エビと豆腐のチリソース やみつきキャベツ マスカットゼリー	牛乳 ヨーグルトケーキ	むきえび・木綿豆腐・ロースハム 牛乳・卵・プレーンヨーグルト 刻みのり	米・かたくり粉・油・砂糖・ごま油 白いりごま・マスカットゼリーの素 ホットケーキミックス	もやし・えのきたけ・こねぎ・長ネギ たまねぎ・キャベツ・にんじん・にら	442 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
26	火	黒糖パン 野菜スープ 鶏肉のBBQソース ポテトサラダ フルーツカクテル	牛乳 キンパ風チャーハン	ベーコン・鶏もも肉・ロースハム 牛乳・豚ひき肉 刻みのり	黒糖パン・油・じゃがいも・砂糖 米・ごま油	キャベツ・たまねぎ・きゅうり・にんじん 白桃缶・みかん缶 パイン缶・ほうれんそう	434 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
27	水	ポークカレー ジュース カニかまの中華サラダ キウイフルーツ	牛乳 フルーツあんみつ	豚ももスライス・かに風味かまぼこ 牛乳 カットわかめ・粉寒天	米・じゃがいも・油・春雨・砂糖 ごま油・黒砂糖	にんじん・たまねぎ・りんご 飲む野菜と果実デザート きゅうり・コーン・キウイフルーツ パイン缶 みかん缶・白桃缶 さくらんぼ缶	431 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
28	木	御飯 みそ汁 豆腐ハンバーグのあんかけ ひじきの和え物 オレンジ	牛乳 にんじんケーキ	油揚げ・淡色辛みそ・豚ひき肉 木綿豆腐・牛乳・調整豆乳 干しひじき	米・パン粉・砂糖・かたくり粉 白すりごま・油 ホットケーキミックス	かぼちゃ・しめじ・たまねぎ・こねぎ キャベツ・きゅうり・にんじん オレンジ	444 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
29	金	御飯 みそ汁 さばの竜田揚げ 筑前煮 りんご	牛乳 マロンパウンドケーキ	さげ骨取り・鶏もも皮なしコマ 牛乳・卵	米・さといも・かたくり粉・揚げ油 ごま油・砂糖・グラニュー糖 小麦粉・食塩不使用バター 栗甘露煮	長ネギ・しょうが・レンコン ごぼう・にんじん・たけのこ・鍋さや りんご	458 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
30	土	ミートソーススパゲティ まめびよイチゴ味 ひじきと小松菜のサラダ バナナ	牛乳 スイートポテト	豚ひき肉・牛ひき肉 まめびよイチゴ味・ツナ缶・牛乳 豆乳ホイップ・卵黄 干しひじき	スパゲティ・オリーブ油・白すりごま マヨネーズ・さつまいも 食塩不使用バター・砂糖 黒いりごま	たまねぎ・にんじん ホールトマト缶 コーン・こまつな・バナナ	508 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)

1か月の平均栄養量(おやつ含む)	エネルギー 462kcal たんぱく質 17.4g 脂質 15.1g 食塩相当量 1.2g
1か月の目標量(おやつ含む)	エネルギー 422kcal たんぱく質 16.9g 脂質 11.7g 食塩相当量 1.4g

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承下さいませようお願い致します。