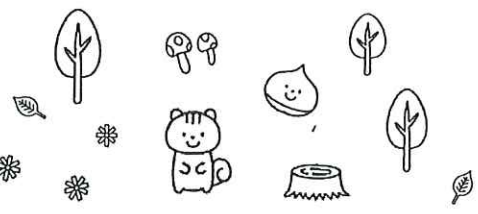


つくしんぼはいくえん

日にち	ようび	ちゅうしょく	ざいりょう	3じのおやつ
1	きん	～ひじょうしょくくんれん～ ごはん (あるふあまい) かれー (れとると)  どらいかれー (あるふあまい) まよさらだ すーぷ (れとると)	うるち米 (アルファ米) ゆめ玉ねぎ (玉ねぎ、油)、野菜 (人参、じゃがいも)、砂糖、豚肉 トマトペースト、カレー粉、ポテトフレーク、食塩、ホーフエクス 酵母エキス、かぼちゃペースト、ほうれん草ペースト プロココリーペースト、にんにく、オニオンパウダー、糊料 (加工でん粉) うるち米 (アルファ米)、味噌粉類大豆たん白、乾燥人参、コーン、塩、ビーフパウダー 砂糖、カレー粉、ローストオニオンパウダー、パセリ、食用植物油、粉末醤油 ソルビトール、アミノ酸等、香料、トレハロース、微酸化ゲイ素 香料抽出物、酸味料、カラメル、パプリカ色素、ビタミンE わかめ・コーン・つな・まよねーず 野菜 (たまねぎ、キャベツ、にんじん)、オリーブ油 ブイヨン (食塩、砂糖、酵母エキス、デキストリン、たまねぎ、香辛料)、食塩	びすこ <small>小麦粉・砂糖・ショートニング・乳糖・加糖練乳 全粉乳・塩・小麦たんぱく・でん粉・乳糖 炭酸Ca・膨張材・香料・保湿料 (アミノ酸) VB1・VB2・VD</small> きゃろっとさん
2	18 30	とりあんかけうどん こまつなのみぞとれさらだ ふかいしも	うどん・とりにく・にんじん・たまねぎ・しめじ・きゃべつ・こうやとうふ だし・しお・しょうゆ・みりん・かたくりこ こまつな・きゅうり・にんじん・ごまあぶら・みそ・す・さとう・しょうゆ さつまいも	つなのつくだにおにぎり <small>こめ・しお・つな・さとう・しょうゆ・のり</small> ぶどう どうにゅうきなこ <small>どうにゅう・さとう・きなこ</small>
4	げつ	ごはん とりにくのこうみゃき ぶろっこりーつなごまあえ じゃかにんじんのにんにくのため もろへいやとなめこのみぞしる	こめ とりにく・しょうゆ・さけ・みりん・しょうが・ごまあぶら ぶろっこりー・つな・ごま・しょうゆ じゃがいも・にんじん・にんにく・しお・ごまあぶら もろへいや・なめこ・ねぎ・みそ・だし	くつきー <small>こむぎこ・さとう・ばたー</small> なし ぎゅうにゅう
5	19	ごはん なすとあつあげのみぞため ちんげんさいとちやしとのりあえ とうがんとふのすましじる	こめ あつあげ・しょうゆ・みりん・ぶたにく・たまねぎ・にんじん・なす しょうが・にんにく・あぶら・さけ・みそ・ごまあぶら ちんげんさい・ちやし・しょうゆ・のり とうがん・ふ・だし・しお・しょうゆ	ぶる一つかんでん <small>さとう・めろん・みかん・かんでん</small> ほしいも ぎゅうにゅう
6	20	しょくぼん とりにくとまどくりーむに ころころほむさらだ はくさいとえのきのすーぷ	しょくぼん とりにく・さけ・しお・こめ・たまねぎ・まっしゅる一む・にんじん・にんにく あぶら・まかろん・けちやっぶ・とまとかん・こんそめ・しお・さとう・なまくりーむ きゅうり・はむ・コーン・だいこん・す・あぶら・しお・さとう はくさい・えのき・だし・しお	おはぎ <small>こめ・もちこめ・あずき・さとう・きなこ・しお</small> りんご ぎゅうにゅう
7	21	ごはん めだいのにつけ ゆでじゃがいも きっかあえ わかめとねぎのみぞしる	こめ めだい・しょうが・しょうゆ・さとう・さけ・みりん じゃがいも・しお ほうれん草・ちやし・きく・しょうゆ わかめ・ねぎ・みそ・だし	ぱりぱりじゃこせん <small>ぎょうざのかわ・しらす・あおのり まよねーず・ちーず</small> ぶどう ぎゅうにゅう
8	22	もりおかしじゃけん とまととのおくらのあまずあえ ひつつみじる (1.2さいぐだくさんしる) ※ひつつみじるは「いわてけん」のしるです	うどん・とりにく・しょうが・ぶたにく・あぶら・たけのこ・たまねぎ ねぎ・かんそうしいたけ・みそ・さとう・しょうゆ・だし・きゅうり・とりがらだし とまと・おくら・わかめ・す・しょうゆ・さとう とりにく・にんじん・しめじ・こぼろ・ばんのうねぎ・さけ・しょうゆ さとう・だし (3.4.5さいのみ こむぎこ)	ひじきおにぎり <small>こめ・みりん・しょうゆ・さとう・さけ しお・ひじき・にんじん・あぶらあげ</small> おしゅぶりこんぶ (1さい さつまいも) ぎゅうにゅう
9	ど	がーりっくびらふ つなほてとさらだ れたすとコーんのすーぷ	こめ・にんじん・たまねぎ・とりにく・にんにく・しお・ばたー じゃがいも・にんじん・きゅうり・つな・まよねーず れたすと・コーン・だし・しお	かつぱけーき <small>こむぎこ・さとう・ペーキンくぼらうだー・あぶら</small> なし どうにゅうきなこ <small>どうにゅう・さとう・きなこ</small>
11	25	ごはん さけのてりやき ちくぜんに こまつなごままよさらだ なすととたまねぎのみぞしる	こめ さけ・しょうゆ・みりん・さけ とりにく・にんじん・こぼろ・れんこん・こんにゃく・だし・しょうゆ さとう・みりん・あぶら・きぬさや こまつな・にんじん・まよねーず・しょうゆ・ごま なす・たまねぎ・みそ・だし	ここあけーき <small>こむぎこ・ペーキンくぼらうだー・ここあ さとう・ぎゅうにゅう・ばたー</small> めろん ぎゅうにゅう
12	26	ちゅうかどん ぱりぱりきゅうり ちゅうかふうこーんすーぷ	こめ・とりにく・しょうが・にんにく・さけ・しょうゆ・みりん・はくさい にんじん・ねぎ・たまねぎ・かんそうしいたけ・あぶら・だし しお・かたくりこ・ごまあぶら きゅうり・さとう・す・ごまあぶら・しょうゆ・ごま ちんげんさい・えのき・くりーむ・ごんかん・しお・しょうゆ・だし・かたくりこ	あおのりほてとびーんず <small>じゃがいも・だいす・かたくりこ・あぶら しお・あおのり</small> りんご ぎゅうにゅう
13	27	ごはん にくだんごのあまずあなか けいさいのため かぼちゃのあーぶんやき ほうれん草とうふのみぞしる	こめ ぶたにく・しお・ねぎ・しょうが・かたくりこ・とうふ・あぶら・さとう・す・しょうゆ きゃべつ・にんじん・たまねぎ・びーまん・しょうゆ・みりん・しお・あぶら かぼちゃ ほうれん草・ふ・みそ・だし	なしじゃむさんど <small>しょくぼん・なし・さとう・れもん</small> めろん ぎゅうにゅう
14	28	ごはん とりにくのかりばたやき ういんなーとてー はるさめちゅうかさらだ たまねぎとあぶらあげのみぞしる	こめ とりにく・にんにく・さけ・しょうゆ・みりん・ばたー ういんなー・ぶろっこりー・にんじん・しお・あぶら はるさめ・にんじん・きゅうり・さとう・す・しょうゆ・ごまあぶら たまねぎ・あぶらあげ・ばんのうねぎ・だし・みそ	もみじおにぎり <small>こめ・にんじん・しょうゆ・しお・さけ・のり</small> えだまめ <small>えだまめ・しお</small> ぎゅうにゅう
15	29	～29にちほじゅうごやです～ どらいかれー やきやさいのごまずあえ かぶとかぶのはのみぞしる 	こめ・ぶたにく・たまねぎ・にんじん・にんにく・あぶら・かれーこ ちゅうのうそーず・けちやっぶ・さとう・しお・しょうゆ・こむぎこ かぼちゃ・さいとも・えりんぎ・ごま・す・さとう・しお かぶ・かぶのは・みそ・だし	どうぶどーなつ <small>とうふ・こむぎこ・こめこ・さとう ペーキンくぼらうだー・あぶら (15にち きなこ)</small> りんご ぎゅうにゅう

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	Fe (mg)	たんぱく当量 (meq)	V.B1 (mg)	V.B2 (mg)	V.C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
目標値	560	21.0	15.6	210	2.0	200	0.3	0.3	20	5	2未満
予定	564	21.3	16.8	186	1.7	189	0.27	0.31	27	6.9	1.9



★ 給与栄養量は3歳以上児で記載しています。3歳未満児は以上児の8割です。
 ★ 食材の仕入れによって、メニューを変更することがあります。
 ★ まだ食べたことのない食品がある場合は必ず家庭で事前に食べるようにご協力お願い致します。
 ★ マヨネーズは全員ノンエッグマヨネーズを使用します。



きゅうしょくだより

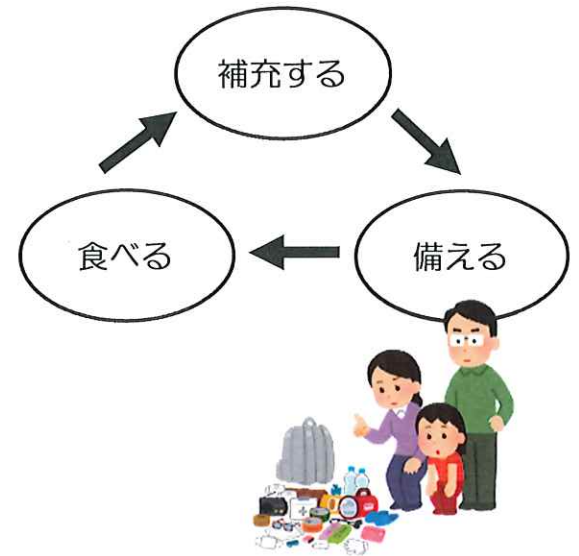
作成者：栄養士 高橋

9月1日は防災の日です！

保育園ではα米とレトルトルウで子どもたちが大好きなカレーライスを準備しています。いつもと違うお米もカレーといっしょならペロリと食べています。

ご家庭で備蓄をする時も食べ慣れているもの、好きなものを準備できるといいですね。また、ローリングストック法といい、普段食べているものを多めに買い置きし、消費した分を補充することで自然と備蓄ができるという方法がおすすめです。

ローリングストック法



十五夜

十五夜は別名【中秋の名月】とも呼ばれ、秋の真ん中に出る月という意味があります。十五夜のお月見が広まったのは平安時代と言われており、当時の貴族たちは月を眺めながらお酒を飲んだり、歌や演奏で楽しんでいました。庶民に広まったのは江戸時代に入ってからで収穫や初穂祭の意味合いが強くなり、里芋や栗などの収穫されたばかりの農作物を供え、豊作に感謝をしていたそうです。

今行っているお月見の風習は平安時代の楽しみ方がルーツかもしれませんね。

今年の十五夜は
9月29日です



活動報告 夏祭り

今年もつくしんぼ特製焼きそば弁当を提供しました。すぎのこ・たけのこ・なのはな組は自分たちで食券とお弁当を交換しに給食室へ。袋に入ったお弁当を落とさないようがんばっていました。

