



食欲の秋、スポーツの秋・・・体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいご飯や旬の食材を食べたいですね。子どもの頃から食べ物や旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



2021年 9月 30日 ひまわり保育園

日付	献立名 (◎は未満児)	材料名 (◎は午後のおやつ材料)				おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 15 金	◎牛乳、ご飯 他人井 中華スープ りんご	◎ホットケーキ粉、しらたき、 ◎白玉粉、砂糖、◎油、米	◎牛乳、牛乳、卵、牛肉(ばら)、 ◎絹ごし豆腐、ちくわ	たまねぎ、りんご、にんじん、 もやし、はくさい、しいたけ、 ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、みりん、 しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、 中華だしの素	牛乳 もちもちドーナツ
4 月 29 金	◎牛乳、ご飯 豚肉の生姜焼き サラダ 豆腐と椎茸の味噌汁 りんご	◎小麦粉、◎グラニュー糖、 ◎片栗粉、砂糖、米	◎牛乳、牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、 麦みそ、◎無塩バター、◎卵(黄)	りんご、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、キャベツ、しいたけ、 生わかめ、万能ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、 酒、おろししょうが	牛乳 ココアクッキー
5 19 火	◎牛乳、ご飯 さばの竜田揚げ チンゲン菜のバター炒め もやしと小松菜のすまし汁 りんご	◎ホットケーキ粉、片栗粉、 ◎油、◎グラニュー糖、米、ごま油	◎牛乳、牛乳、さば、◎バター	りんご、チンゲンサイ、だいこん、 もやし、にんじん、しめじ、 こまつな、コーン缶	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ(うすくち)、 しょうゆ、おろししょうが、中華だしの素、 食塩、こしょう	牛乳 かめさんスコーン
6 20 水	◎牛乳、ご飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 だし巻き卵 人参と玉葱の味噌汁 みかん	米	◎牛乳、牛乳、卵、牛肉(もも)、 麦みそ、◎バター	みかん、ごぼう、トマト、たまねぎ、 にんじん、エリンギ、かぼちゃ、 えのきたけ、ほうれんそう、 万能ねぎ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、 酒、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、 みりん、おろししょうが	牛乳 玄米フレークスナック
7 21 木	◎牛乳、ご飯 かきあげ 中華きゅうり キャベツとじゃが芋の味噌汁 りんご	◎食パン、小麦粉、じゃがいも、 砂糖、ごま油、ごま、◎砂糖、米	◎牛乳、牛乳、しいら、生揚げ、 ◎とろけるチーズ、◎ウインナー、 麦みそ、卵	きゅうり、りんご、たまねぎ、 トマト、◎たまねぎ、グリーンアスパラガス、 にんじん、キャベツ、しめじ、 ◎コーン缶、あおのり	煮干だし汁、酢、◎ケチャップ、 みりん、しょうゆ(うすくち)、 しょうゆ、食塩、◎コンソメ	牛乳 ピザトースト
8 金	◎牛乳 きのこご飯 チキン南蛮 柿なます パンプキンスープ なし	◎ホットケーキ粉、米、油、 マヨネーズ、◎メープルシロップ、 小麦粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、◎牛乳、 卵、◎卵、◎生クリーム	かぼちゃ、なし、だいこん、 たまねぎ、かき、きゅうり、 レタス、エリンギ、たけのこ(ゆで)、 しいたけ、にんじん、 万能ねぎ	酢、しょうゆ、パセリ粉、 食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 パンケーキ
22 金	◎牛乳 栗ご飯 宮崎牛ハンバーグ サラダ きのこ汁	米、◎上新粉、◎砂糖、 砂糖、ゆでくり、◎やまといも、 パン粉、さといも、◎コーンスターチ	◎牛乳、牛乳、◎卵(白)、 ◎卵(黄)、卵、木綿豆腐、 牛ひき肉	レタス、ピーマン、にんじん、 トマト、たまねぎ、だいこん、 しめじ、しいたけ、サンエーレタス、 こんぶ(だし用)、ごぼう、 コーン缶、グリーンピース(冷凍)、 きゅうり	食塩、酒、ナツメグ、しょうゆ(うすくち)、 こしょう、ケチャップ、 かつお・昆布だし汁、ウスターソース	牛乳 なし カスタードかるかん
9 23 土	◎牛乳、ご飯 中華丼 野菜スープ りんご	片栗粉、米	◎牛乳、豚肉、牛乳、ちくわ、 ◎ゼラチン、◎カルピス	たまねぎ、りんご、にんじん、 えのきたけ、しいたけ、こまつな、 はくさい、◎オレンジ濃縮果汁	かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、 酒、中華だしの素	牛乳 カルピスゼリー
11 25 月	◎牛乳、ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 大根とお麩の味噌汁 キウイフルーツ	◎じゃがいも、◎片栗粉、 砂糖、米、焼ふ	◎牛乳、牛乳、さけ、◎とろける チーズ、白みそ、バター	キャベツ、キウイフルーツ、 しめじ、にんじん、レモン果汁、 もやし、だいこん、こまつな	◎ケチャップ、みりん、 食塩、酒、しょうゆ(うすくち)、 ◎こしょう、かつお・昆布だし汁	牛乳 ポテトもち
12 26 火	◎牛乳、ご飯 チキンカツ サラダ(黒胡麻ドレッシング) 白菜と里芋の味噌汁 ぶどう	パン粉、さといも、◎焼ふ、 油、小麦粉、◎グラニュー糖、 砂糖、黒ごま、米	牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、 油揚げ、麦みそ、◎バター、 卵	ぶどう、はくさい、レタス、 ブロッコリー、にんじん、 赤ピーマン、たまねぎ、 ねぎ	煮干だし汁、ケチャップ、 ウスターソース、酢、しょうゆ、 みりん、食塩、こしょう	飲むヨーグルト おふのラスク
13 27 水	◎牛乳、おにぎり マーボーラーメン ほうれん草のごま和え りんご	ゆで中華めん、砂糖、◎小麦粉、 ◎砂糖、ごま油、すりごま、 片栗粉、米	◎牛乳、牛乳、木綿豆腐、 ◎豆乳、豚ひき肉、ちくわ、 米みそ(淡色辛みそ)	りんご、ほうれんそう、◎パナナ、 にんじん、◎みかん缶、 ◎パイン缶、なす、もやし、 たけのこ、しいたけ、 ねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、みりん	牛乳 フルーツのクリーム和え
14 28 木	◎牛乳、ご飯 さんまの蒲焼き マカロニサラダ 茄子とわかめの味噌汁 りんご	◎米、マカロニ、マヨネーズ、 油、小麦粉、砂糖、黒ごま、 米	◎牛乳、牛乳、さんま、 ハム、麦みそ	りんご、にんじん、きゅうり、 なす、ごぼう、えのきたけ、 生わかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、 食塩、こしょう	牛乳 ゆかりおにぎり
16 30 土	◎牛乳、ご飯 秋野菜カレー ツナ和え りんご	◎じゃがいも、砂糖、米、 ◎砂糖、◎ホットケーキ粉	牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、 ツナ水煮缶、◎卵、◎バター	たまねぎ、りんご、にんじん、 もやし、きゅうり、なす、 ピーマン	カレールウ、しょうゆ、 みりん、ウスターソース	牛乳 パウンドケーキ
18 月	弁当の日	ホットケーキ粉、油、砂糖、 メープルシロップ	◎牛乳、牛乳、卵			牛乳 メープルマフィン



- ★2日(土)≫≫運動会(以上児のみ) お土産があります。**
★8日(金)≫≫誕生会
 いるか・らっこ・くじら組もご飯はいりません。
★18日(月)≫≫弁当の日(コスモス見学)
 弁当・水筒・箸またはスプーンを持ってきてください。
★22日(金)≫≫食育ティーチャークッキング(くじら組)
 クッキング指導に、県の食育ティーチャーの田原先生が来てくださいます。
 地元の食材を使って、栗ご飯、宮崎牛ハンバーグ、サラダのこ汁、カスタードかるかんを作ります。
 いるか・らっこ・くじら組もご飯はいりません。
「エプロン・マスク・三角巾」の準備をお願いします。



今月から口腔ケアの一環として、食後にりんごを提供する機会が増えます。りんごの成分には、虫歯菌が出す酵素の働きを阻害する効果があります。その為、歯垢が付きにくい環境を導き、虫歯予防も期待されています。



楽しいサツマイモ掘り

園のサツマイモがのびのびと育ち、収穫の時を待ちわびていることでしょう。みんなで掘る楽しさや、とれた嬉しさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるの様子、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのことを観察して学べます。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか?」と一緒に考えるのも、楽しみの一つですね。

※行事や食材の都合により、多少変更することがあります。

おやつ量と与える時間

おやつから摂る栄養量は一日の食事の10～15%(100～200kcal程度)です。一日に何回も食べたり、子どもが食べたいだけ与えてはいけません。以下のことに注意するようにしましょう。

- 一日に1回～2回
- なるべく昼食と夕食の中間(3時)にとる
- 食事の直前に与えない

※ 食物アレルギーについて ※

献立表にて、子供たちが初めて口ににする食材がないか、各ご家庭で確認をお願いします。医師の診断・指示書のもと、除去食の対応は可能ですので、除去食を希望の方はお知らせください。