



まだまだ暑く感じる日もありますが、涼しい秋風が吹き、体を動かすのも心地よい季節になりました。ごはん、野菜、いも、果物など食欲の秋といわれるように、食べ物もおいしい時期ですね。早寝・早起き、朝ごはんを心がけ、毎日の生活リズムを整えましょう。体を動かし、おなかをすかせ、旬の食材をたくさん摂って、冬に向けて元気な体づくりをしていきましょう。



2022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	
3 24 月	◎牛乳、ご飯 ハヤシライス ほうれん草のおかか和え りんご	◎食パン、砂糖、米、○マーガリン	牛乳、◎牛乳、牛肉(ばら)、かつお節	玉葱、ほうれん草、りんご、人参、もやし、しめじ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、○いちごジャム	デミグラスソース、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	牛乳 ジャムサンド
17 31 月	◎牛乳、ご飯 親子丼 コンソメスープ なし	◎焼ふ、砂糖、米、○グラニュー糖	◎牛乳、牛乳、卵、鶏もも肉、凍り豆腐、○バター	玉葱、人参、○パイナップル、なし、大根、しめじ、椎茸、小松菜、枝豆(冷凍)	かつお・昆布だし汁、みりん、醤油(薄口)、醤油、コンソメ	牛乳 オフのラスク パイナップル
4 18 火	◎牛乳、ご飯 鱈の南蛮漬け さつまいもとわかめ味噌汁 オレンジ	◎じゃが芋、さつまいも、砂糖、小麦粉、米	◎牛乳、牛乳、鰯、麦味噌	◎キウイフルーツ、オレンジ、玉葱、きゅうり、人参、大根、ほうれん草、生わかめ	煮干だし汁、酢、醤油(薄口)、醤油、○食塩、食塩、こしょう	牛乳 ポテトチップス キウイフルーツ
5 19 水	◎牛乳、おにぎり 野菜ちゃんぽん 漬物 パイナップル	ゆで中華麺、○砂糖、○片栗粉、米	牛乳、◎牛乳、かまぼこ、えび、いか、○きな粉、あさり	パイナップル、玉葱、もやし、大根、キャベツ、○りんご、きゅうり、椎茸、人参、コーン缶、黒きくらげ	酢、醤油(薄口)、醤油、中華だしの素	お茶 牛乳もち りんご
6 木	◎牛乳、ご飯 ぶりの照り焼き マカロニサラダ しめじとごぼうの味噌汁 かき	◎米、マカロニ、米、マヨネーズ	◎牛乳、牛乳、ぶり、生揚げ、○ベーコン、ハム、麦味噌、○バター	かき、かぼちゃ、きゅうり、しめじ、人参、ごぼう、○ピーマン、コーン缶、葱	煮干だし汁、醤油、酒、みりん、おろししょうが、○食塩、食塩、○醤油、○こしょう、こしょう	牛乳 ベーコンピラフおにぎり
20 木		◎小麦粉、○砂糖	◎牛乳、○バター、○卵(黄)			牛乳 マーブルクッキー
7 金	◎牛乳 炊き込みご飯 鶏の唐揚げ パンサンスープ パンプキンスープ なし	米、さつまいも、片栗粉、春雨、砂糖、ごま油、○小麦粉、○砂糖	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、生クリーム、バター、○卵、○生クリーム	かぼちゃ、なし、きゅうり、もやし、人参、しめじ、万能葱	醤油、酢、酒、醤油(薄口)、パセリ粉、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 フルーツケーキ
21 金	◎牛乳 栗ご飯 西諸牛ハンバーグ サラダ きのこ汁 なし	米、○上新粉、○砂糖、砂糖、栗、○やまと芋、パン粉、里芋、○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、人参、なし、トマト、玉葱、大根、しめじ、椎茸、サニーレタス、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、醤油(薄口)、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 カスタードかるかん
8 22 土	◎牛乳、おにぎり ナポリタン 野菜スープ りんご	スパゲティ、砂糖、米	◎牛乳、牛乳、ウインナー	りんご、玉葱、大根、しめじ、人参、ほうれん草、ピーマン	かつおだし汁、醤油(薄口)、酒、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	牛乳 みかんゼリー
11 25 火	◎牛乳、ご飯 酢豚 中華風コーンスープ オレンジ	◎ホットケーキ粉、片栗粉、○油、砂糖、油、米、○砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、卵、○脱脂粉乳、○牛乳、○卵	クリームコーン缶、玉葱、オレンジ、人参、たけのこ(ゆで)、椎茸、えのきたけ、小松菜、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン	ケチャップ、酢、醤油、鳥がらだし汁、中華だしの素、食塩、醤油(薄口)、こしょう	スキムミルク ココア蒸しパン
12 26 水	◎牛乳、ご飯 秋刀魚の竜田揚げ サラダ 人参とエリンギの味噌汁 なし	じゃが芋、片栗粉、油、米、ごまドレッシング	◎牛乳、牛乳、木綿豆腐、さんま、○ウインナー、麦味噌	レタス、なし、人参、きゅうり、エリンギ、水菜、キャベツ	煮干だし汁、醤油、酒、おろししょうが、○ケチャップ	牛乳 ソーセージパイ
13 27 木	◎牛乳、ご飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 だし巻き卵 中華スープ パイナップル	◎米、砂糖、米、○マヨネーズ	◎牛乳、牛乳、卵、牛肉(ばら)、○ツナ水煮缶	えのきたけ、パイナップル、人参、白菜、玉葱、チンゲンサイ、万能葱、○味付けのり	かつおだし汁、醤油(薄口)、醤油、酒、みりん、○食塩、おろしにんにく、おろししょうが、中華だしの素、○昆布だし汁	牛乳 ツナマヨおにぎり
14 28 金	◎牛乳、ご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーのソテー もやしと万能ねぎのすまし汁 りんご	◎さつまいも、米、○砂糖、○黒ごま	◎牛乳、牛乳、鮭、○卵(黄)、○バター、バター	りんご、ブロッコリー、大根、もやし、人参、生わかめ、コーン缶、万能葱	かつお・昆布だし汁、醤油、酒、食塩	牛乳 スイートポテト
15 29 土	◎牛乳、ご飯 肉みそ丼 白菜のすまし汁 りんご	ごま油、米	◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、米味噌(淡色辛味噌)	玉葱、人参、りんご、白菜、コーン缶、小松菜	かつおだし汁、醤油(薄口)、酒、みりん、醤油、食塩	牛乳 ブルーベリーマフィン

今月の行事予定

- * 1日(土)>>>運動会(以上児のみ) お土産があります。
- * 7日(金)>>>誕生会
いるか・らっこ・くじら組もご飯はいりません。
- * 20日(木)>>>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。
- * 21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、サラダきのこ汁、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。

※ 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。



食卓で”おいしい”を共有しましょう

子どもの食への関心をはぐむ要素の一つに、一緒に食べる喜びがあります。家族そろっての食事が難しい日も多いと思いますが、子どもと一緒に食べることができる日は、ぜひ、その時間を大事にしてください。「ホクホクしておいしいね」「シャキシャキした食感だね」など言葉がけすると、食べた時の会話や表現も豊かになります。

10月15日はきのこの日

10月はきのこが旬で需要が高まる時期であることから、1995年に日本特用林産振興会が10月の中日を「きのこの日」に制定しました。きのこに関する知識や調理法などが、この時期にPRされています。旬のきのこ料理をたくさんいただきます♪

※行事や食材の都合により、多少変更することがあります。あらかじめご了承ください。