

令和3年度 9月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

なごみ保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	水	○ごはん ○鶏ガラスープ(チンゲン菜・玉葱) ○夏野菜と厚揚げの中華煮(豚肉・厚揚げ・玉葱・ナス・ピーマン・パプリカ) ○春雨サラダ(春雨・きゅうり・人参・きくらげ・コーン・ごま) ○グレープフルーツ	お茶 冷や汗 (米・黒米・きゅうり・ごま)	1杯 - 463 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 9.5 g 食塩相当 0.8 g
2	木	○ごはん ○キャベツスープ(キャベツ・コーン) ○鶏肉のラタトゥイユ(鶏肉・トマト缶・玉葱・ズッキーニ・ナス・バジル) ○粉ふき芋(じゃが芋) ○ほうれん草のサラダ(ほうれん草・パプリカ・きゅうり) ○梨	牛乳 かぼちゃのマフィン (小麦粉・備蓄用かぼちゃポタージュ・ベーコン・カレー粉)	1杯 - 571 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 19.0 g 食塩相当 0.8 g
3	金	○どうもろこしごはん(米・どうもろこし) ○バナナ ○味噌汁(じゃが芋・冬瓜) ○ハンバーグ(鶏挽肉・玉葱・人参・ひじき・ケチャップ) ○ブロッコリーのおかか和え(ブロッコリー・人参・おかか)	牛乳 ごま豆乳ゼリー (豆乳・ごま・寒天)	1杯 - 598 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.7 g 食塩相当 1.4 g
4	土	○カレーうどん(うどん・豚肉・人参・玉葱・カレールー・豆乳・グリーンピース) ○キャベツのさっぱりサラダ(キャベツ・きゅうり・コーン) ○チーズ ○バナナ	お茶 ひじきおにぎり (米・ひじき・人参・高野豆腐)	1杯 - 522 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 10.7 g 食塩相当 2.1 g
6	月	○ごはん ○中華スープ(白菜・長葱) ○豚レバーの酢豚風(豚レバー・人参・玉葱・れんこん・ピーマン・椎茸・ケチャップ) ○チョコレギサラダ(キャベツ・きゅうり・パプリカ・海苔) ○バナナ	牛乳 ピザまん (小麦粉・豚挽肉・玉葱・人参・チーズ・ケチャップ)	1杯 - 597 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.8 g 食塩相当 2.1 g
7	火	○ごはん ○青菜のスープ(チンゲン菜・えのき) ○鮭のチーズ焼き(鮭・ほうれん草・玉葱・チーズ・パプリカ) ○さつま芋のオレンジ煮(さつま芋・オレンジジュース) ○切干大根のサラダ(切干大根・きゅうり・コーン) ○梨	牛乳 抹茶クッキー (小麦粉・牛乳・バター・スキムミルク・甘納豆・抹茶)	1杯 - 587 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.0 g 食塩相当 0.6 g
8	水	○ねばねば丼(米・納豆・オクラ・きゅうり・人参・昆布) ○味噌汁(白菜・しめじ) ○鶏のゆず焼き(鶏肉・ゆず) ○かぼちゃのソテー(かぼちゃ・玉葱・パプリカ) ○キウイフルーツ	牛乳 シナモンロール (小麦粉・牛乳・ヨーグルト・レーズン・シナモン)	1杯 - 554 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 11.9 g 食塩相当 1.4 g
9	木	○ごはん ○味噌汁(キャベツ・もやし) ○鶏肉のやんばる煮(鶏肉・黒糖) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・人参・グリーンピース) ○小松菜のごま和え(小松菜・人参・コーン・ごま) ○オレンジ	牛乳 オニオンペースト (小麦粉・牛乳・玉葱・ベーコン)	1杯 - 555 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.6 g 食塩相当 1.6 g
10	金	○すたて(うどん・きゅうり・人参・ナス・長葱・かまぼこ・ごま) ○やきとん(豚肉・長葱) ○根菜煮(里芋・れんこん・人参・いんげん) ○グレープフルーツ	牛乳 味噌ポテト (じゃが芋・米粉)	1杯 - 554 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.3 g 食塩相当 1.5 g
11	土	○あんかけ丼(米・豚肉・白菜・人参・玉葱) ○オニオンスープ(玉葱・コーン) ○ツナサラダ(ツナ・きゅうり・キャベツ) ○バナナ	牛乳 きな粉マフィン (米粉・豆乳・バナナ・きな粉)	1杯 - 602 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 20.9 g 食塩相当 1.4 g
13	月	○チリコンカンライス(米・大豆・ミックスビーンズ・豚挽肉・人参・玉葱・トマト缶) ○ポテトスープ(じゃが芋・玉葱・パセリ) ○ひじきのサラダ(ひじき・きゅうり・れんこん・コーン・マヨドレ) ○バナナ	牛乳 かぼちゃまんじゅう (小麦粉・あんこ・かぼちゃ)	1杯 - 585 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.6 g 食塩相当 0.7 g
14	火	○ごはん・手作りふりかけ(煮干し・おかか・大根・ごま・青のり) ○味噌汁(油揚げ・かんぴょう) ○白身魚のみりん焼き(ホキ) ○大根のきんぴら(大根・人参・万能ねぎ) ○小松菜のなめたけ和え(小松菜・もやし・なめたけ) ○梨	牛乳 アップルマフィン (小麦粉・牛乳・りんご・スキムミルク)	1杯 - 596 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 18.1 g 食塩相当 2.0 g
15	水	○ごはん ○ほうれん草スープ(ほうれん草・玉葱) ○鶏肉のホワイトソースがけ(鶏肉・玉葱・マッシュルーム・豆乳・パセリ) ○野菜ソテー(ズッキーニ・パプリカ・エリンギ・ピーマン) ○バナナ	お茶 小松菜とチーズのおにぎり (米・小松菜・チーズ・おかか)	1杯 - 512 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 8.8 g 食塩相当 0.8 g
16	木	○すまし汁(花麩・長葱) ○ほっかけ風(豚肉・里芋・人参・こんにゃく・椎茸・万能ねぎ) ○千草和え(キャベツ・ほうれん草・もやし・人参・ごま) ○バナナ	お茶 ばち汁風 (そうめん・鶏肉・人参・長葱・油揚げ)	1杯 - 522 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 10.0 g 食塩相当 1.8 g
17	金	○ごはん ○味噌汁(切干大根・万能ねぎ) ○サバの竜田揚げ(サバ) ○大豆の煮物(大豆・人参・昆布・グリーンピース) ○酔の物(わかめ・もやし・かまぼこ) ○オレンジ	牛乳 フルーツゼリー (夏みかん缶・白桃缶・寒天)	1杯 - 546 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.0 g 食塩相当 1.7 g



埼玉

兵庫

18	土	○コーンピラフ (米・コーン・人参・玉葱・グリーンピース) ○バナナ ○キャベツスープ (キャベツ・えのき) ○豚のコンソメ炒め (豚肉・人参・玉葱) ○チーズ	牛乳 ココア蒸しパン (小麦粉・豆乳・ココア・スキムミルク)	IUP - 666 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.4 g 食塩相当 1.5 g
21	火	○カボチャライス (米・鶏挽肉・玉葱・人参・ピーマン・パプリカ・バジル) ○チンゲン菜スープ (チンゲン菜・豆腐) ○ヤムウンセン (春雨・エビ・きゅうり・人参・きくらげ・レモン汁) ○グレープフルーツ	お茶 おはぎ (米・もち米・きな粉・あんこ)	IUP - 518 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 7.1 g 食塩相当 0.7 g
22	水	○ごはん ○チンゲン菜とひじきの和え物 (チンゲン菜・ひじき・コーン) ○味噌汁 (ナス・じゃが芋) ○柿 ○秋刀魚の塩焼き (秋刀魚・大根・レモン) ○さつま揚げの煮物 (さつま揚げ・玉葱・グリーンピース)	牛乳 あげパン (コッパン・ココア)	IUP - 595 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.0 g 食塩相当 2.2 g
24	金	○お月見うどん (うどん・鶏肉・油揚げ・かまぼこ・人参・ほうれん草・長葱・卵) ○鶏しバーと里芋の煮物 (鶏しバー・里芋・玉葱・グリーンピース) ○切干大根のゆかり和え (切干大根・きゅうり・人参・ゆかり) 誕生会 ○りんご	牛乳 チーズケーキ (小麦粉・牛乳・卵・クリームチーズ・レモン汁・バニラエッセンス)	IUP - 499 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.4 g 食塩相当 2.0 g
25	土	○チャーハン (米・豚挽肉・人参・長葱・グリーンピース) ○バナナ ○中華スープ (チンゲン菜・椎茸) ○ナムル (もやし・きゅうり・人参・ごま) ○チーズ	牛乳 ジャムマフィン (小麦粉・豆乳・苺ソース・スキムミルク)	IUP - 689 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 25.6 g 食塩相当 1.2 g
27	月	○ごはん ○ひじきサラダ (ひじき・ほうれん草・コーン) ○味噌汁 (かぼちゃ・玉葱) ○オレンジ ○鶏肉のマーマレード焼き (鶏肉・マーマレード) ○大豆の甘辛煮 (大豆・いりこ・ごま)	牛乳 バナナチミチャンカ (バナナ・黒糖・シナモン・春巻の皮)	IUP - 696 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 24.7 g 食塩相当 1.9 g
28	火	○ほうれん草のベーコンスパゲティ (スパゲティ・ほうれん草・玉葱・ベーコン・パプリカ・にんにく) ○すまし汁 (豆腐・白菜) ○鶏肉とじゃが芋の煮物 (鶏肉・じゃが芋・れんこん・人参・グリーンピース) ○バナナ	お茶 納豆チャーハン (米・納豆・豚挽肉・人参・長葱・じゃこ)	IUP - 659 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 16.9 g 食塩相当 2.6 g
29	水	○ごはん ○元気サラダ ○味噌汁 (長葱・椎茸) (キャベツ・人参・きゅうり・コーン・おかか・塩昆布) ○白身魚のごま煮 (カレイ・ごま) ○柿 ○切干大根の煮物 (切干大根・人参・油揚げ)	牛乳 おからとレーズンのクッキー (小麦粉・おから・レーズン・スキムミルク・豆乳)	IUP - 553 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.1 g 食塩相当 1.5 g
30	木	○ボークカレー (米・豚肉・玉葱・人参・かぼちゃ・しめじ・カレールー・スキムミルク) ○コンソメスープ (ほうれん草・玉葱) ○れんこんサラダ (れんこん・ごぼう・人参・マヨドレ) ○バナナ	牛乳 手ようかん (さつま芋・寒天・スキムミルク)	IUP - 573 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.9 g 食塩相当 2.6 g

秋刀魚

☆旬☆

9月～11月。この時期は、脂のり身がふっくらとしていて美味しいです。



☆選び方☆

秋刀魚は長さよりも太さで選ぶと言われています。餌を追い求めて広い海を回遊し、腹にうま味や脂をたっぷり蓄えられるような体質になっているからです。身はしっかりハリがあり、皮がぱりっとしているものを選びましょう。口先が黄色くとがっているもの、黒目の周りが透明で澄んでいるものも鮮度がよいと言えます。

☆下処理☆

秋刀魚のぬめりを取るイメージで流水でサッと手洗いをします。秋刀魚から水分(臭み)を抜き取りまします。振り塩をし、20分置きます。20分後キッチンペーパーで秋刀魚から出た水分を拭き取ります。

魚のごま煮

<作り方>

<材料>子ども4人分

- ・魚 40g×4切
- ・酒 小さじ2
- ・おろし生姜 1g
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・酢 小さじ1/2
- ・すりごま 大さじ1
- ・水 適量

- ①Aの調味料、水を含ませ煮立たせる。
- ②魚を入れて10分煮る。(水をひたひた程度に入れる)
- ③魚が煮あがったら取りあげ、煮汁のあくや油をとり、煮詰め、ごまをまんべんなく振り入れ煮る。
- ④魚の上に煮汁をかけて完成。

ごま煮は、サバやカレイなど脂の多い魚が相性が良いです！ぜひご家庭でも作ってみてください。

