

9月 こんだてひょう



秦野市立こども園
(令和3年9月)

日曜	10時	昼食		3時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)
		乳児 主食	乳 幼 児 副 食				
1 水 15 水	牛乳		煮魚 ウインナーカレーソー 味噌汁 (トマト)	キャロットケーキ 牛乳	牛乳 切り身魚 ウインナー 味噌 卵	・米 砂糖 マカロニ 油 小麦粉 バター	キャベツ 人参 玉葱 トマト 茄子 レーズン
2 木 16 木	ヨーグルト		松風焼 ベーコンポテト そうめん汁 (トマト)	混ぜ混ぜいなり寿司 麦茶	・ヨーグルト 鶏挽肉 味噌 しぼり豆腐 卵 ベーコン かまぼこ 油揚げ	乾麺 白ごま パン粉 砂糖 油 じゃが芋 バター 米	玉葱 人参 きゅうり トマト
3 金 17 金	牛乳		鮭のピザ焼き コールスローサラダ 粒々コーンスープ (ミカン缶)	カルピスゼリー お菓子・牛乳	牛乳 切り身魚 チーズ かにかまぼこ カルピス	・食パン・マーガリン ジャム 油 小麦粉	玉葱 トマト ピーマン 人参 キャベツ きゅうり ミカン缶 ホールコーン 粉寒天
4 土 18 土	牛乳		チキンカレー わかめサラダ チーズ (ハイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏モモ肉 チーズ	・米 じゃが芋 油 カレールウ 小麦粉 三温糖	人参 玉葱 わかめ きゅうり キャベツ ハイン缶
6 月 敬老の日	牛乳		鶏肉のオイル焼き スパゲティサラダ 味噌汁 (トマト)	ヨーグルト お菓子・麦茶	・牛乳 鶏モモ肉 ロースハム 豆腐 油揚げ 味噌 ヨーグルト	・米 小麦粉 油 スパゲティ マヨネーズ	人参 きゅうり トマト
7 火 21 火	牛乳		キーマカレー バンサンスー チーズ (ミカン缶)	たい焼き・梨 牛乳 麦茶・梨 乳・お菓子 幼・お月見団子	・牛乳 豚挽肉 チーズ たい焼き 豆腐	・米 じゃが芋 油 春雨 カレールウ 小麦粉 ごま油 砂糖 白玉粉 片栗粉	玉葱 人参 茄子 きゅうり ホールコーン ミカン缶 梨
8 水 22 水	ヨーグルト		かぼちゃコロッケ フレンチサラダ オニオンスープ	黄名粉ケーキ 牛乳	・ヨーグルト 鶏挽肉 卵 ロースハム ベーコン 黄名粉 牛乳	・食パン・マーガリン・ジャム 油 小麦粉 パン粉 三温糖	かぼちゃ 玉葱 人参 キャベツ きゅうり レーズン
9 木 秋分の日	牛乳		豆腐とひじきのハンバーグ 人参とコーンの甘辛煮 かきたま汁 (キュウリ)	バナナサンデー (0,1歳児バナナヨーグルト) 麦茶	牛乳 しぼり豆腐 豚挽肉 卵 アイスクリーム	・米 油 パン粉 片栗粉 砂糖 白ごま コーンフレーク	芽ひじき 玉葱 生姜 人参 ホールコーン きゅうり 小松菜 パナナ レモン汁
10 金 24 金	牛乳		白身魚の甘酢和え 切干大根の胡麻マヨサラダ そうめん汁 (トマト)	ココア蒸しパン 牛乳	牛乳 白身魚 かにかまぼこ 味噌 うずら卵缶 卵	乾麺 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 白ごま マヨネーズ 焼麩 バター	生姜 切干大根 キャベツ きゅうり トマト わかめ
11 土 25 土	牛乳		スパゲティナポリタン 和風ツナサラダ わかめスープ (チース)	お菓子 牛乳	牛乳 豚挽肉 ツナ缶 チーズ	スパゲティ 油 ごま油	人参 ピーマン 玉葱 キャベツ きゅうり わかめ
13 月 27 月	牛乳		照り焼きチキン パンプキンサラダ 春雨スープ	アイスクリーム (0,1歳児ヨーグルト) お菓子・麦茶	・牛乳 鶏モモ肉 ロースハム プレーンヨーグルト ベーコン アイスクリーム	・バターロール 砂糖 油 マヨネーズ 春雨	かぼちゃ きゅうり レーズン 人参
14 火 28 火	牛乳		肉野菜炒め マカロニフレンチサラダ 味噌汁 (ミカン缶)	さつま芋の小判焼き 牛乳	牛乳 豚モモ肉 ツナ缶 豆腐 味噌 チーズ	・米 油 片栗粉 マカロニ さつま芋 砂糖 バター	キャベツ 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり ミカン缶 レーズン
29 水	ヨーグルト		さんまのかば焼き 中華風春雨サラダ 味噌汁 (梨)	トマトゼリー 牛乳	・ヨーグルト さんま ツナ缶 味噌 粉ゼラチン プレーンヨーグルト 牛乳	・米 片栗粉 油 砂糖 春雨 ごま油	生姜 人参 きゅうり 玉葱 ホールコーン 梨 茄子 トマトジュース リンゴジュース 粉寒天
30 木	牛乳		コーン入り肉団子 ひじきの炒り煮 そうめん汁 (トマト)	ピラフ 麦茶	・牛乳 豚挽肉 卵 油揚げ かまぼこ あさり缶 鶏挽肉	乾麺 片栗粉 白滝 油 砂糖 米 バター	生姜 玉葱 ホールコーン 芽ひじき 人参 トマト きゅうり ピーマン

※献立は都合により変更する場合があります。

※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ

9月1日は 防災の日

「防災の日」は、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来し、この日を忘れることなく災害に備えるため、制定されました。最近では地震だけでなく、大雨による洪水や土砂崩れ等で、避難を余儀なくされることも少なくありません。災害についての認識を深め、食料品等の備蓄をしましょう。

災害時に活躍！ポリ袋でパッククッキング

耐熱性のポリ袋を使用して、お米を炊いたり、煮物などを調理したりすることができます。温かく、食べ慣れた食事ができることや、食器や水を再利用できること、一度に複数の食事を調理できることなどから、災害時の調理法として注目されています。

基本の パッククッキング

- 1 ポリ袋は、高密度ポリエチレン製で、耐熱性又は湯せん対応の記載があるものを用意する。
- 2 食材と調味料を袋に入れる。加熱すると膨らむため、中の空気を抜き、袋の上の方でしっかりと結ぶ。
- 3 熱が通りやすいように、袋の中の食材を均一に広げる。
- 4 水を入れた鍋に入れ、加熱する。
- 5 袋の結び目を切り、そのまま食器にのせてできあがり。



ポイント

- 1袋に入れる量は、1~2人分が目安です。
- 鍋底に耐熱皿や布巾を敷くと、袋が破れにくいです。

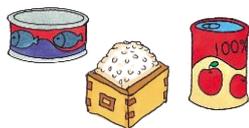
炊き込みご飯、野菜の煮物、スパゲティ、お雑煮、蒸しパン等、調理可能な料理は様々です。魚介の缶詰やトマト缶、日持ちする玉ねぎやじゃがいも、レトルト食品等を加えてアレンジすることもできます。

参考：農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」

家庭での備蓄食品例

災害時は、炭水化物(ご飯やパン等)の摂取に偏りやすく、たんぱく質やビタミンなどの栄養素が不足しやすくなります。肉や魚、野菜、果物は長期的な保存に向かない食材が多いことから、次のような食品を利用して、不足しやすい栄養素を摂取できるよう備蓄しましょう。

- サンマ、ツナ等の魚介の缶詰
- やきとり、コンビーフ等の肉類の缶詰
- 野菜ジュース、果物ジュース
- 麦や雑穀、玄米(白米と一緒に炊く)
- ビタミンやミネラルが強化された飲み物、お菓子
- 栄養素を調整した食品(バータイプ、ゼリータイプ等)



参考：公益社団法人日本栄養士会
「災害時における乳幼児の栄養支援の手引き」

今月の新メニュー バンサンスー

中国の料理で、漢字で「拌三絲」と書きます。「拌」は和える、「三」は3種類の食材、「絲」は細く切るという意味です。

春雨、人参、きゅうりを酢やごま油で和え、認定こども園では食べやすいように、ホールコーン缶を入れてあります。暑い夏も、さっぱり、ツルっと食べやすい献立です。

★提供日…7日、21日

今月の献立から

鮭のピザ焼き

材料(4人分)

生鮭の切り身	4切	玉ねぎ	1/3個
トマト	小1個	油	大1/2
ピーマン	2個	ケチャップ	大4
ピザ用チーズ	40g	コンソメの素	小2/3
		小麦粉	小1

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、トマトは半月切り、ピーマンは輪切りにする。
- ② フライパンに油をしき、玉ねぎを炒め、Aを加えてソースを作る。
- ③ 天板に鮭を並べ、②のソース、トマト、ピーマンをのせて180℃のオーブンで12分程焼く。(魚焼きグリルでも可。焦げそうな場合は、アルミホイルをかぶせてください。)
- ④ ③にチーズをのせて、再度焼く。



こちらも新メニューです！

