



9月の南犬立



給食だより



令和2年8月31日

大塚第二保育園

日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる	延長保育おやつ
1 15	火	食パン 大豆のシチュー コーンとキャベツのサラダ	牛乳 りんご(缶)	アイスクリーム ウエハース	牛乳・大豆・ウインナーソー セージ・鳥がうだし・アイスク リーム	食パン・じゃが芋・植物油・ド ミグラスソース・ビーフシ チューの素・砂糖(三温糖)・ウ エハース	りんご(缶)・玉ねぎ・人参 セロリー・トマトケチャップ・トマト・ユ レ・コーンホール缶・キャベツ・ケ チャップ	豆乳・りんご
2 16	水	麦ごはん 清汁 鶏肉のさっぱり煮 レタス チャンプル	牛乳 なし	スキムミルク いもといりこの甘露煮	牛乳・塩わかめ・かつお・昆 布だし・鶏肉・木綿豆腐・脱脂 粉乳・煮干し	精白米・麦・砂糖(三温糖)・ ごま油・さつま芋・揚げ油	なし・えのきたけ・しょうが・に んにく・レタス・玉ねぎ・人参・赤 ピーマン・黄ピーマン・チンゲンサイ もやし	豆乳・せんべい
3 17	木	麦ごはん 魚の照り焼き おからのソテー けんちん汁	牛乳 ぶどう	豆乳 トマト羹 クラッカー	牛乳・白身魚・鶏肉・木綿豆 腐・煮干しだし・豆乳・寒天	精白米・麦・砂糖(三温糖)・ 植物油・白玉ふ・クラッカー	ぶどう・しょうが・オクラ・大根・ 人参・こんにやく・ごぼう・青ね ぎ・トマト・レモン	豆乳・オレンジ
4 18	金	麦ごはん 稲穂揚げ トマト はるさめのみそ汁	牛乳 ウエハース	スキムミルク 米粉の豆乳蒸しパン	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆 腐・煮干しだし・米みそ・麦み そ・豆乳	ウエハース・精白米・麦・片栗 粉・揚げ油・春雨・米粉・黒砂 糖・植物油	人参・にら・トマト・キャベツ・青ね ぎ・干しぶどう	豆乳・バナナ
5 19	土	焼き肉パスタ 梨	豆乳 チーズ	りんごジュース カステラ	豆乳・プロセスチーズ・豚肉	スパゲティ・植物油・砂糖(三 温糖)・すりごま・カステラ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・ にんにく・しょうが・梨	
7 30	月 水	麦ごはん みそ汁 筑前煮 角天とキャベツの炒め物	牛乳 みかん(缶)	スキムミルク ココアマーブルケーキ	牛乳・塩わかめ・煮干しだし・ 米みそ・麦みそ・鶏肉・厚揚 げ・角天・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・じゃが芋・植物 油・砂糖(三温糖)・ごま油・中 華スープの素・小麦粉・バター	みかん(缶)・玉ねぎ・こんにやく ・人参・大根・ごぼう・さやい んげん・乾しいたけ・しいたけ だし・キャベツ・ピーマン・黄ピーマン	豆乳・パン
8 29	火	食パン 豚肉のカレーマリネ トマトスープ	牛乳 せんべい	スキムミルク りんごゼリー クッキー	牛乳・豚肉・鶏肉・鳥がうだし・ 脱脂粉乳・寒天	せんべい・食パン・片栗粉・揚 げ油・植物油・砂糖(三温 糖)・クッキー	キャベツ・人参・きゅうり・コー ンホール缶・トマト・ホール 缶・玉ねぎ・南瓜・セロリー・パ セリ・りんご・りんごジュース	豆乳・梨
9 23	水	きのこごはん 白身魚と野菜のスープ 切干大根と油揚げの卵とじ	牛乳 バナナ	スキムミルク チーズトースト	牛乳・鶏肉・白身魚(すり身)・ 木綿豆腐・鳥がうだし・脱脂粉 乳・スライスチーズ	精白米・麦・片栗粉・砂糖(三 温糖)・食パン	バナナ・生しいたけ・しめじ・ しょうが・冬瓜・トマト・なす・パセ リ・切干大根・にら・人参	豆乳・フルーツゼリー
10	木	麦ごはん わかめスープ 麻婆なす ごま酢和え	牛乳 ウエハース	スキムミルク おからマフィン	牛乳・塩わかめ・鳥がうだし・ 豚ひき肉・赤色辛みそ・しらす 干し・脱脂粉乳・鶏卵・おか ら・豆乳	ウエハース・精白米・麦・植物 油・砂糖(三温糖)・中華スー プの素・片栗粉・ごま油・す りごま・小麦粉・バター	玉ねぎ・なす・人参・ピーマン・に んにく・しょうが・キャベツ・きゅ うり	豆乳・あられ
11 25	金	麦ごはん 白身魚のケチャマヨソース焼き レタス ベーコンスープ	牛乳 もも(缶)	豆乳 かぼちゃの包み揚げ	牛乳・白身魚・粉チーズ・ベー コン・鳥がうだし・豆乳	精白米・麦・マヨネーズ・小麦粉 ・じゃが芋・砂糖(三温糖)・有 塩バター・春巻きの皮・揚げ 油	もも缶・玉ねぎ・ピーマン・コー ンホール缶・トマトケチャップ・レ タス・人参・オクラ・南瓜・干しぶ どう	豆乳・ビスケット
12 26	土	汁ビーフン ヨーグルト	豆乳 オレンジ	りんごジュース バナナ サブレ	牛乳・豚肉・いか・あさり水 煮・鳥がうだし・固形ヨーグル ト	ビーフン・中華スープの素・植 物油・ごま油・サブレ	オレンジ・キャベツ・玉ねぎ・人 参・もやし・ピーマン・乾しいた け・しょうが・バナナ	
14 28	月	麦ごはん 千草焼き サラダ菜 納豆汁	牛乳 バナナ	カルピスミルク 梨 ビスケット	牛乳・牛ひき肉・鶏卵・納豆・ 油揚げ・煮干しだし・米みそ・ 脱脂粉乳・乳酸菌飲料	精白米・麦・砂糖(三温糖)・ 植物油・じゃが芋・ビスケット	バナナ・人参・たけのこ・乾し いたけ・みつば・サラダ菜・玉 ねぎ・青ねぎ・梨	豆乳・あられ
24	木	いなり寿司 きのこの和風ハンバーグ レタス うさぎりんご 清汁	牛乳 ウエハース	りんごジュース スイートポテタルト	牛乳・油揚げ・昆布だし・かつ おだし・牛ひき肉・豚ひき肉・ 鶏卵・鶏肉ささみ・塩わかめ・ 豆乳	ウエハース・精白米・砂糖(三 温糖)・黒ごま・植物油・パン 粉・片栗粉・さつま芋・薄力 粉・アーモンドパウダー	人参・乾しいたけ・玉ねぎ・し めじ・生しいたけ・レタス・りん ご・人参・えのきたけ・りんご ジュース	豆乳・クラッカー

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

災害時に備えて

非常食の確認を
乾パンやマフィン、カレー、炒飯などの非常食は、3大アレルギーの卵、牛乳、小麦を使用しているものがほとんど。食物アレルギーの子どもが安心して口にできるものかを確認しましょう。米ならアレルギーを起こしにくく、赤ちゃんからお年寄りまで食べられるので、アルファ米などの用意があると良いでしょう。

名札の作成を
子どもはアレルギーの有無を知らせるのが困難です。アレルギーがあるならアレルギーや緊急時の対応、連絡先を明記した名札・ゼッケンを用意しておき、災害時には必ず身につけましょう。

今月はヘルシーなおやつのご紹介です。
是非、お試しください☆

***おからマフィン* (材料 3~5個分)**

- ・卵 : 1個・・・割りほぐす
- ・おから : 45g
- ・小麦粉 : 60g
- ・砂糖 : 25g
- ・ベーキングパウダー : 3g
- ・バター : 25g・・・溶かしておく
- ・牛乳 : 90cc

(作り方)

- ①ふるった粉類に牛乳、卵、おからを加えてさっくり混ぜる。
- ②アルミケースに入れて、オーブン170℃で10分くらい焼く。 ☆完成☆