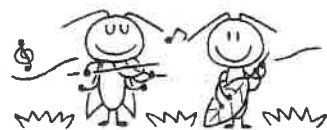


令和4年



9月献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>★リクエストメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> 大橋 彩乃 さん (ピロサ) 落合 結翔 さん (焼き生寿司) 小倉 七海 さん (たんこ焼き) <p>今月は3名がバオをいただきます。お楽しみ!!</p>			<p>1) ごはん 牛蒡のさばり煮 なすとピーマンの炒め 磯和え みそ汁 米粉パンケーキ</p>	<p>2) ごはん 魚のオムレツ焼き かぼちゃサラダ ごま和え みそ汁 肴のりんごおにぎり</p>	<p>3) おにぎり 豚汁</p>
<p>5) ごはん 麻婆冬貝 かぼちゃから揚げ 野菜のナムル 中華スープ</p>	<p>6) みそラーメン 大豆煮豆 きゅうりとトマトのサラダ フリール</p>	<p>7) ★ピロサ (年長児) スパイキオナボリタン フライドポテト 野菜サラダ 野菜スープ</p>	<p>8) ごはん 豆腐ハンバーグ かぼちゃと昆布の煮物 しらす和え みそ汁</p>	<p>9) ごはん 魚のすり身焼き さつまいも芋の煮物 ごまみそ和え みそ汁</p>	<p>10) 五穀 おにぎり のんぼ汁</p>
<p>黒ごませんべい</p>	<p>ツチ生巻おにぎり</p>	<p>オレシラゼリー</p>	<p>わかめのおにぎり</p>	<p>お月見団子</p>	
<p>12) ごはん 和風ハンバーグ あらめの煮物 梅和え みそ汁</p>	<p>13) ごはん 魚の竜田揚げ じゃが芋のカレー煮 納豆和え みそ汁</p>	<p>14) ごはん ホロー揚げキャブ はん三和え 焼ピーマン みそ汁</p>	<p>15) ごはん 魚のさばり照り焼き 金時豆 五色和え みそ汁</p>	<p>16) ★牛巻寿司 (年長児) ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 七切りれの煮物 ごま和え、すまし汁</p>	<p>17) おにぎり 豚汁</p>
<p>糸昆布おにぎり</p>	<p>米粉オレシラゼリー</p>	<p>ごま焼きおにぎり</p>	<p>じゃが芋のカレーおやき</p>	<p>豆乳プリン</p>	
<p>19) 菊花の日</p>	<p>20) ごはん 干しカレー かぼちゃの含め煮 千切りの煮物 みそ汁</p>	<p>21) ★たんこ焼き (年長児) わかめごはん 豆腐の肉みそあんかけ じゃが芋の煮物、ごま和え みそ汁</p>	<p>22) ごはん 魚の磯焼き おからの豆乳煮 七切りれのごま酢和え みそ汁</p>	<p>23) 秋分の日</p>	<p>24) 都合により 一日保育の方は お弁当が必要です</p>
	<p>マカロニのあんかけ</p>	<p>豆乳しらす餅</p>	<p>梅じらすおにぎり</p>		
<p>26) ごはん 厚揚げの中華炒め 粉ふき芋 磯和え みそ汁</p>	<p>27) ごはん 煮魚 さつまいも芋の 元氣サラダ みそ汁</p>	<p>28) 弁当デパート</p>	<p>29) ごはん タンツリーチキン、千切り 七切りれとあらめの煮物 しらす和え みそ汁</p>	<p>30) ごはん 魚の刺入焼き さつまいも芋の煮物 おかわ和え みそ汁</p>	
<p>おはぎ</p>	<p>ポトフ</p>		<p>栗 - 祭</p>	<p>炊き込みごはん</p>	

※都合により献立を変更する場合があります。おやつには乳がつかます。

「まじわやさしい」の食事作り

9月は菊花の日があります。日本は世界で有数の長寿国で、伝統の和食文化のすばらしさは世界の注目を集めています。

「まじわやさしい」という言葉は、伝統の和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。食の洋風化で肉や脂肪の摂り過ぎになりやす... 現代の日本の食事ですが、身体にやさしい伝統の和食をこの言葉で思い出しながら、食べた... ものです。

- ま (まめ) 豆製品... 大豆、納豆、豆腐、高野豆腐、きなこなど
- こ (こま) 雑穀類... こま、サツマイモなど
- わ (わかめ) 海藻類... わかめ、ひじき、のり、昆布など
- や (やさしい) 緑黄色野菜、淡黄色野菜、根菜など
- し (さかな) 切り身その他、小魚や貝類など
- し (しいたけ) きのこ類... しめじ、しめじ、えのき、エリンギなど
- し (しんじょう) じゃが芋、さつまいも、芋、かぼちゃ、ニンニク、春雨など
- こ (かつお) 最近ではこも含まれることもあるようにです。
発酵食品 (みそ、醤油、納豆など)

「まじわやさしい」の食品には、植物性たんぱく質、食物繊維、ビタミン、ミネラル、カルシウム、鉄分、必須脂肪酸など、身体に必要な栄養素が多く含まれています。こうは言っても、今の食事を大きく変えるのではなく、今の食事に足りないものをプラスする... 考える... いかかですか? ごま類や魚が足りなければ、サラダにごまやしらすを混ぜてみる... 心掛ける... まずは、「ごはん」と「みそ汁」の食事作りから始める... 「まじわやさしい」も取り入れやすくあります。毎日の食卓に、少しづつ意識して取り入れていけるといいですね。

