

かたるぱキッチンからこんにちは

2020年9月



日中はまだまだ暑い日が続いていますが、朝、夕は少しずつ涼しくなり、季節の移ろいを感じられる様になってきました。

今年の夏はクラスで育ててくれた、きゅうりやトマト、ピーマンなどの夏野菜がたくさん収穫でき、いつもの給食に華を添えてくれました。たくさん実った夏野菜の収穫が終わると、いよいよ秋がやってきます。“食欲の秋”ともいわれるように、これからの季節は秋の旬をむかえるおいしい食べ物が出回ります。夏の疲れも出てくるこの季節、旬の食材を取り入れバランスの良い食事でご元気に過ごしましょう！！



9月の絵本

絵本メニュー

正直で働き者のおじいさん。お昼ごはんにおばあさんが握ってくれた「おむすび」を食べようとしたらうっかり落としてしまいました。落としたおむすびはコロコロ転がり穴の中に。穴の中を覗いたおじいさんがもう一つおむすびを転がすと…。9月は、おじいさんが落とした「おむすび」がかたるぱ保育園にも転がって来たよ！どんなおむすびが転がって来たかな！？保育園には、おじいさんが主役の絵本と、おばあさんが主役の絵本があります。是非、読み比べてみてください！！



★8月予定の「ぶどう週間」と9月予定の「梨週間」は、実施月変更し8月に「梨週間」、9月に「ぶどう週間」を行います。

★10月には10月26日から始まる『からだweek』とのコラボ企画を考えています！



郷土料理で旅気分

帰省や旅行など、思うようにお出かけが出来なかった今年の夏。。。郷土料理を食べて気分だけでも旅行気分を味わおう！！…と、9月7日は『沖縄料理の日』にしてみました。

メニュー紹介

ししじゅーしー
しし⇒豚肉
じゅーしー⇒炊き込みごはん
『ししじゅーしー』とは豚肉の入った沖縄のかやくごはんです。豚肉をベースに、昆布や人参などの



にんじんしりしり
しりしり⇒すりよる・こする
『にんじんしりしり』は代表的な沖縄の家庭料理。人参を下ろしがねで千切りにしツナ缶と炒めて卵でとじたシンプルな沖縄料理です。給食では卵を使わずに調理



いなむどっち
いな⇒いのしし
どっち⇒もどき
『いなむどっち』の語源は猪もどきで、その名の通り猪の代わりに豚の三枚肉を使い、かまぼこやこんにやく等の具材で作った白味噌仕立ての味噌汁です。



※画像はイメージです！



来月の食材 10月の献立では、レバー・いか・たこ・あさり・たらこ・卵・アボカド・やまいも等を提供する予定です。

2020年度 9月献立表

芦花の丘 かたるぱ保育園

日曜日	お昼	おやつ	材料			point
			熱や力になる	血や骨になる	体の調子を整える	
1 15 29 (火)	1 キッズピピンパ 2 きゅうりの赤じそかけ 3 豆乳汁 4 果物 5	1 ケークサレ 2 豆乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 小麦粉	豚肉 鶏肉 ベーコン 豆乳 ウインナー	長ねぎ しょうが にんにく もやし 人参 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ マッシュルーム きゅうり わかめ ゆかり ブロッコリー トマト	豆 ・ 豆 製 品
2 16 30 (水)	1 パン 2 照り焼きチキン 3 カントリーサラダ 4 カレーシチュー 5 果物	1 □おむすびころりんの おむすび 2 麦茶	片栗粉 じゃがいも 油 ごま 砂糖 米粉 はちみつ 米	鶏肉 豚肉 かつお節 (16日)	しょうが きゅうり キャベツ 大根 玉ねぎ 人参 トマト レモン果汁 焼きのり 昆布 (30日)	海 藻 類
3 17 (木)	1 ごはん 2 かじきのフライ 3 千切りキャベツ 4 豆腐の味噌汁 5 果物	1 あんみつ 2 豆乳	米 油 小麦粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 黒砂糖	かじき 豆腐 味噌 豆乳 小豆	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり パプリカ わかめ 大根 長ねぎ メロン ぶどう 寒天 パイン缶 みかん缶	い ち も 類
4 18 (金)	1 ごはん 2 厚揚げと野菜の煮物 3 小松菜の酢味噌和え 4 とろろ昆布のすまし汁 5 果物	1 コーンマヨトースト 2 豆乳	米 油 じゃがいも 砂糖 パン ノンエッグマヨネーズ	豚肉 厚揚げ 鶏肉 味噌 焼き麩 豆乳	人参 玉ねぎ いんげん キャベツ 小松菜 とろろ昆布 万能ねぎ えのき コーン	魚 介 類
5 19 (土)	1 豚肉のうま煮丼 2 大根ひじきサラダ 3 もやしのスープ 4 果物 5	1 クリームチーズのケーキ 2 牛乳	米 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 小麦粉 油 はちみつ	豚肉 鶏肉 クリームチーズ 牛乳	しょうが ごぼう 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ひじき 大根 キャベツ きゅうり コーン もやし 小松菜 えのき	豆 ・ 豆 製 品
7 (月)	1 ししじゅーしー 2 にんじんしりしり 3 いなむどっち 4 果物 5	1 紅いもタルト 2 豆乳	米 油 クラッカー 砂糖 豆乳マーガリン さつまいも	豚肉 さつま揚げ ツナ缶 かまぼこ 味噌 豆乳	椎茸 昆布 にら 人参 もやし 小松菜 こんにゃく	魚 介 類
8 (火)	1 ごはん 2 かじきの更紗焼き 3 卵の花 4 わかめの味噌汁 5 果物	1 チキンナゲット 2 豆乳	米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 片栗粉	かじき 鶏肉 おから 豆腐 味噌 豆乳	玉ねぎ 人参 ピーマン 長ねぎ ごぼう なめこ わかめ なす しょうが にんにく	卵
9 23 (水)	1 ガバオ風ライス 2 たまねぎドレッシングサラダ 3 セロリのスープ 4 果物 5	1 オレンジスフレ (卵入り) 2 豆乳	米 ごま油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも パン粉	鶏肉 高野豆腐 ベーコン 豆乳クリーム 豆乳	にんにく 玉ねぎ パプリカ ピーマン バジル粉 人参 もやし キャベツ セロリ コーン みかん缶 オレンジ果汁	き の こ 類
10 24 (木)	1 きのコスバゲティ 2 フレンチポテトサラダ 3 チンゲン菜と豆腐のスープ 4 果物 5	1 10日 五平餅 24日 二色おはぎ 2 麦茶	スバゲティ 油 砂糖 じゃがいも 米 もち米	鶏肉 豆腐 ベーコン かにかまぼこ 味噌 (10日) 小豆 きな粉 (24日)	ブロッコリー 玉ねぎ しめじ 舞茸 椎茸 焼きのり にんにく 人参 きゅうり コーン チンゲン菜	魚 介 類
11 25 (金)	1 ごはん 2 豆腐ボール 3 白菜とツナのごま和え 4 えのきの味噌汁 5 果物	1 レーズン蒸しパン 2 豆乳	米 小麦粉 油 砂糖 ごま	豆腐 かつお節 ツナ缶 焼き麩 味噌 豆乳	人参 枝豆 白菜 しめじ 万能ねぎ えのき 玉ねぎ 干しぶどう	海 藻 類
12 26 (土)	1 ごはん 2 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 3 きゅうりの塩昆布和え 4 高野豆腐の味噌汁 5 果物	1 大学芋 2 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 さつまいも ごま	豚肉 高野豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 長ねぎ 人参 きゅうり もやし しょうが 塩昆布 なめこ わかめ	乳 ・ 乳 製 品
14 28 (月)	1 ごはん 2 かじきのにんにくしょうゆ焼き 3 ごまサラダ 4 あおさの味噌汁 5 果物	1 焼うどん 2 豆乳	米 ごま ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 油 砂糖 うどん	かじき 豚肉 味噌 豆腐 豆乳	にんにく キャベツ きゅうり トマト コーン あおさ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 椎茸 万能ねぎ	い ち も 類

☆新型コロナウイルス対策のため、献立が変更になる場合があります。

☆今月使用する食材に、卵、かにかまぼこ、はちみつ、レーズン、バジル粉等があります。

☆今月の果物は、梨・ぶどう・バナナ・りんご・柿等を予定しています。

☆くすみ・とち組は午前補食に豆乳とクラッカー・ビスケット・せんべいを食べます。

☆□マークは『絵本メニュー』です。

☆ご質問等ありましたらお声掛けください。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質
1-2歳児	495kcal	18.6g	15.0g
3-5歳児	561kcal	20.6g	16.0g

