9月きゅうしょく予定献立

令和6年8月26日　厚別西認定こども園

2日(月)	3日・17日(火)	4日・18日(水)	5日・19日(木)
ごはん 味噌汁(ほうれん草・なめこ・玉ねぎ) 豚肉の香味焼き (豚肉・にんにく・長ねぎ・万能ねぎ) 切干大根の炒め煮 (切干大根・油揚げ・しらたき・人参・いんげん) 果物	ごはん 味噌汁(フノリ・麩・しめじ) チャプチエ(豚肉・生姜・キャベツ・玉ねぎ 人参・ピーマン・春雨の炒めもの) ブロッコリー生姜和え (ブロッコリー・生姜・赤パプリカ) 果物	ごはん 味噌汁(小松菜・大根・人参) さばソース焼き キャベツと人参のサラダ (キャベツ・人参・コーン) 果物	ごはん 味噌汁(豆腐・水菜・長ねぎ) ポークチャップ(豚肉・玉ねぎ) ほうれん草のサラダ (ほうれん草・もやし・人参) 果物
ヨーグルト 毎日果実	牛乳 スイートポテト	牛乳 南瓜ジャムサンド	牛乳 ゆでとうもろこし 揚げ一番
6日・20日(金)	**7日・21日(土)**	**9日(月)**	**10日・24日(火)**
ごはん 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・もやし) 鮭フライ 白菜お浸し(白菜・水菜・人参) 果物	味噌ラーメン(豚肉・もやし 玉ねぎ・白菜・人参・コーン) 小松菜ツナ和え(小松菜・ツナ・人参) 果物	ごはん 味噌汁(小松菜・えのき・玉ねぎ) ほっけのみそ焼き 人参鶏そぼろ煮(人参・鶏肉 キャベツ・ピーマン) 果物	ごはん 味噌汁(キャベツ・ワカメ・椎茸) 大豆かき揚げ(大豆・鶏肉 玉ねぎ・人参・コーン) 胡瓜のおかか和え(胡瓜・人参) 果物
牛乳 レーズンパン	牛乳 星たべよ	牛乳 焼きそば	牛乳 ばかうけ青のり味
11日(水) 運動会練習	**25日(水)**	**12日・26日(木)**	**13日(金)**
ごはん ポークカレー (豚肉・芋・玉ねぎ・人参) ブロッコリーごま和え (ブロッコリー・赤パプリカ・コーン) 果物	ごはん 味噌汁(小松菜・えのき・玉ねぎ) ほっけのみそ焼き 人参鶏そぼろ煮(人参・鶏肉 キャベツ・ピーマン) 果物	ごはん 味噌汁(人参・玉ねぎ・水菜) 豚肉のごま揚げ 小松菜納豆和え (小松菜・納豆・人参) トマト 果物	バターロール 南瓜ポタージュ(南瓜・玉ねぎ) 鮭のカレー焼き 春雨サラダ(春雨・胡瓜・もやし コーン・人参) 果物
牛乳 ムーンライト	牛乳 焼きそば	牛乳 ポテトケーキ	牛乳 ビスコ
27日(金)カレーパーティー	**28日(土)**	**30日(月) お誕生会**	
ごはん ポークカレー(豚肉・芋・玉ねぎ・人参) ブロッコリーおかか和え (ブロッコリー・赤パプリカ) 果物	五目うどん(鶏肉・油揚げ・人参 玉ねぎ・干椎茸) ほうれん草中華和え (ほうれん草・コーン) 果物	チキンライス (玉ねぎ・人参・鶏肉・グリンピース) コーンスープ 鶏肉のザンギ ほうれん草のサラダ (ほうれん草・ベーコン・赤パプリカ) オレンジゼリー	
牛乳 フライドポテト	牛乳 ぽたぽた焼き	牛乳 手作りデコレーションケーキ	

☆りす・こあら組の午前おやつは牛乳と果物になります。

☆毎月1日は「野菜の日」です。　☆毎月19日は「食育の日」です。

食のウオッチング

9月は「食生活改善強化月間」です！

〈 おいしく減塩しましょう 〉

１日の食塩摂取目標量は、１～２歳が ３ｇ未満(約小さじ半分)、３～５歳が３．５ｇ未満(小さじ半分強)となっています。小さな頃から濃い味のものばかりを食べているとその味に慣れてしまい、塩分のとりすぎに繋がります。塩分のとりすぎは心疾患や腎不全等、様々な病気の原因となります。健康を保つためにご家族みんなで、減塩習慣を身に付けましょう。

天然だしを活用しましょう (こんぶ・かつおぶし等)

だしのうま味を効かせることで、いつもより少量の調味料でも美味しく食べることができます。顆粒だしやだしパックなどは食塩が含まれていることが多いため、昆布やかつお節などの天然だしがオススメです。ひと手間かかりますが、旨味がプラスされて美味しくなります。園のみそ汁やスープは、煮干しや昆布、かつお節でだしをとっています。

～ 簡単！パックでかつおだし(４人分) ～

忙しい時におすすめ！

①パック(市販されている茶こし用のもの)にかつお節を１５ｇ程度入れる。
②鍋に水８００ｍｌと①を入れて中火で熱する。
③沸騰したら弱火にして５分煮出す。
④火を止めて、パックを取り出し完成。

他にも・・・麦茶ボトルにパックと水を入れて冷蔵庫に入れておく「水だし」もおすすめです！(パックは１日経つ前に取り出してください。)

～今月のメニューから～
〈スイートポテト〉

〈材料(大人２人分・幼児２人分)〉
さつまいも・・・１本と１/２本
バター・・・６ｇ
砂糖・・・小さじ２（６ｇ）
スキムミルク・・・大さじ8(４８ｇ)
水・・・大さじ1(１２ｇ)

〈 作り方 〉
①さつま芋の皮をむき、２ｃｍ程度の輪切りにして１０分ほど水にさらし、潰せる固さになるまでゆでる。
②熱いうちに①をつぶし、バターを加えて手早く混ぜる。
③砂糖とスキムミルクを水で溶き、②に加えてさらに混ぜる。(固さは水で調節する。)
④子どものにぎりこぶしほどの大きさに丸め、１８０℃のオーブンで１５～２０分焼く。