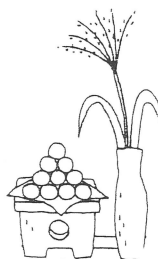


9月給食予定献立

令和8年8月25日 厚別西認定こども園

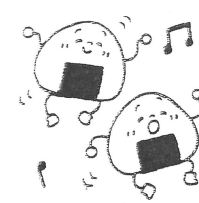
1日・15日(火) ごはん 豆乳味噌汁(豆乳・キャベツ・油揚げ) ほっけのムニエル風 大根とコーンのソテー (大根・コーン・人参・インゲン) 果物(りんご)	2日・16日(水) ごはん 味噌汁(サツマ芋・長葱) 豚肉のマーマレード焼き (豚肉・玉葱・万能葱) ごま人参 (人参・キャベツ・ピーマン・ごま) 果物(パイン)	3日・17日(木) バターロール 南瓜ポタージュ (南瓜・玉葱・パセリ) 鶏肉のケチャップ焼き ブロッコリー中華和え (ブロッコリー・赤パプリカ) 果物(りんご)	4日(金)・30日(水) ごはん 味噌汁(人参・キャベツ) 鮭フライ もやし納豆和え (納豆・もやし・きゅうり) 果物(バナナ)
牛乳 南瓜ジャムサンド (食パン・南瓜)	3日牛乳、 ゆでとうもろこし・ハッピーターン 16日牛乳、ぼたぼた焼き	牛乳 源氏パイ	牛乳 レーズンパン
5日・19日(土) ミートソーススパゲティ (豚肉・玉葱・人参・にんにく・トマト・パセリ) ほうれん草ツナ和え (ほうれん草・ツナ・人参) 果物(パイン)	7日・28日(月) ごはん 味噌汁(切干大根・ワカメ) 大豆かき揚げ (大豆・鶏肉・玉葱・人参・コーン・卵) 甘酢キャベツ (キャベツ・赤パプリカ・水菜) 果物(オレンジ)	8日・29日(火) ごはん 味噌汁(小松菜・玉葱) さば照り焼き(さば・生姜) 春雨サラダ (春雨・きゅうり・もやし・コーン・人参) 果物(8日りんご、29日梨)	9日(水) チキンカレー (鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参) ほうれん草お浸し (ほうれん草・人参・糸かつお) 果物(パイン)
牛乳 星たべよ	ヨーグルト 毎日果実	牛乳 オレンジミルクケーキ	牛乳 マリービスケット
10日(木) ごはん 味噌汁(卵・長葱) ツナじゃが(ツナ・じゃが芋・人参・玉葱・グリーンピース) 大根ごま和え (大根・赤パプリカ・きゅうり) 果物(オレンジ) 牛乳 アンパンマンのお野菜せんべい	11日(金) ごはん 味噌汁(ふのり・チンゲン菜) マーボー豆腐(豆腐・豚肉・人参・玉葱・長葱・にんにく・生姜) 小松菜おかか和え (小松菜・人参・糸かつお) 果物(バナナ) 牛乳 A字ビスケット	14日(月) ごはん 味噌汁(大根・麴) 鶏肉ののり塩揚げ (鶏肉・生姜・青のり) 白菜お浸し (白菜・人参・ほうれん草・糸かつお) 果物(オレンジ) 牛乳 ポテトケーキ (じゃが芋・卵)	18日(金) ごはん ポークカレー (豚肉・じゃが芋・玉葱・人参) キャベツわかめサラダ (キャベツ・わかめ・赤パプリカ・ごま) 果物(バナナ) 
24日(木) ごはん 味噌汁(卵・長葱) ツナじゃが(ツナ・じゃが芋・人参・玉葱・グリーンピース) 大根ごま和え (大根・人参・いんげん) 果物(りんご) 牛乳 スイートポテト	25日(金)お誕生会 うさぎ型ごはん ハンバーグ (豚肉・玉葱・豆腐) 野菜スープ(白菜・えのき) コールスロー風サラダ (キャベツ・赤パプリカ・胡瓜・コーン) 果物(バナナ) 牛乳 手作りデコレーションケーキ (ホイップ、キウイ)	26日(土) 醤油ラーメン(豚肉・玉葱・もやし・人参・長葱・にんにく・生姜) じゃが芋のグラッセ風 (じゃが芋・人参・インゲン) 果物(パイン) 牛乳 ムーンライト	

☆りす・こあら組の午前おやつは牛乳と果物になります。

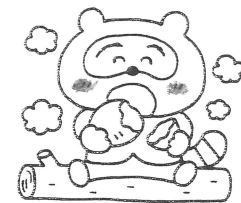
☆毎月1日は「野菜の日」、4日は「栄養の日」、19日は「食育の日」です。

☆1号認定・2号認定共に同じ給食を提供しています。

☆メニューは2週間サイクルの献立を基本にしています。



食のウォッチング



9月は食生活改善強化月間です。下記について見直してみませんか？

＜ 美味しく減塩 ＞

1日の食塩摂取目標量は、1～2歳児が3g未満、3～5歳児が3.5g未満となっています。小さなころ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、減塩習慣を身につけましょう。

○天然だしを活用しましょう

かつお節や昆布などのだしの旨味を効かせることで、いつもより少量の調味料でおい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、昆布やかかつお節などの天然だしがおすすめです。

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。



○酸味・香りを活用しましょう

酢や生姜、レモン汁などで味にアクセントをつけることで少ない塩味で美味しく食べることができます。



○旬の食材を楽しみましょう

旬の食べ物は味が強く、薄味に仕上げてても素材本来の味を楽しめます



～ 簡単にできる！手作りおやつ ～

＜ かぼちゃジャムサンド ＞ (大人2人分・幼児2人分)

＜ 材料 ＞

南瓜 …… 1/8個(120g程度)
食パン …… 4枚
砂糖 …… 7g(大さじ1弱)
バター …… 3g(小さじ1弱)
塩 …… 少々

＜ 作り方 ＞

- ① 南瓜は皮を洗ってから、種とわたを取り除き、レンジ(600W)で3分加熱し、よくすりつぶす。
- ② 南瓜が熱いうち、砂糖・塩・バターを加え混ぜる。
- ③ 食パンに①を挟み、食べやすい大きさにカットする。

今月のメニューから