

曜日	午前						午後	
	中期(7~8ヶ月児)		後期(9~11ヶ月児)		完了期(12~18ヶ月児)		後期	完了期
2月30日	おかゆ 豆腐 だし汁 じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚肉のみそ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚肉 玉ねぎ 人参 だし汁 みそ じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 豚肉のみそ煮 じゃが芋の煮物 春雨スープ	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚肉 玉ねぎ 人参 だし汁 みそ じゃが芋 だし汁 しょうゆ 春雨 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク ゆかりおにぎり または 白蒸しパン	
3月17日	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 かぼちゃ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 みそ	軟飯 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク さつまい	ミルク さつまい	
4月18日	おかゆ 白身魚 だし汁 さつまい 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鮭の煮つけ 野菜の煮物 すまし汁	白身魚 だし汁 しょうゆ さつまい 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 しょうゆ ほうれん草 だし汁 しょうゆ	軟飯 鮭の塩焼き 炒り豆腐 野菜の煮物 すまし汁	鮭 塩 豆腐 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 三温糖 さつまい 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 しょうゆ ほうれん草 だし汁 しょうゆ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク わかめおにぎり または さつまい サブレ	
5月19日	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 ひき肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 麻婆豆腐 じゃが芋の煮物 すまし汁	豆腐 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 三温糖 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ヨーグルト	ヨーグルト	
6月20日	おかゆ 白身魚 だし汁 大根 人参 ほうれん草 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 大根 人参 ほうれん草 だし汁 しょうゆ ほうれん草 だし汁 みそ	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 三温糖 みりん 酒 大根 人参 ほうれん草 だし汁 しょうゆ ほうれん草 だし汁 みそ	(6日)ミルク じゃが芋の おやき (じゃが芋 塩 玉ねぎ ひき肉)	ミルク じゃが芋の おやき または きな粉おにぎり	
7月21日	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 白菜 だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 豆腐 玉ねぎ 白菜 だし汁 しょうゆ	煮込みうどん	うどん 豆腐 玉ねぎ 白菜 だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン	
9月9日	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 麩 だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ ふ ほうれん草 だし汁 しょうゆ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク 若菜おにぎり	
10月24日	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 きゃべつ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ	ミルク かぼちゃ	ミルク かぼちゃ	
11月25日	おかゆ 白身魚 だし汁 玉ねぎ 人参 大根 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ 人参 大根 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 みそ	軟飯 魚の照り焼き 野菜の煮物 切干大根煮 みそ汁	白身魚 しょうゆ 三温糖 みりん 酒 玉ねぎ 人参 大根 だし汁 しょうゆ 切干大根 人参 だし汁 しょうゆ 三温糖 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン	
12月26日	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 ひき肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ ひき肉 きゃべつ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ じゃが芋 だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 ミートスパゲティ 野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ ひき肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ ソース 三温糖 塩 小麦粉 スパゲティ きゃべつ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ じゃが芋 だし汁 しょうゆ	ミルク 梨の煮物	ミルク 梨の煮物	
13月27日	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク じゃこの おかゆ または じゃこおにぎり	ミルク じゃこおにぎり	
14月28日	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 豆腐 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ	煮込みうどん	うどん 豆腐 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン	

※食材料の入荷状況により、使用する食材や内容を変更することがあります。



～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。  
集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。  
保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも  
毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて  
症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。

食材が食べにくい時は、だし汁や野菜スープに片栗粉でとろみをつけ  
食べやすくしています。  
献立表には記載していませんが、片栗粉を使用しています。

2024年9月



予定献立表

きりしま保育園

給	お	日付	曜日	献立名	材料	おやつ
		2月30日		豚肉のみそ炒め 春雨スープ ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 みそ しょうゆ みりん 春雨 ベーコン 玉ねぎ わかめ コンソメ しょうゆ 塩 米	白蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 水 油 牛乳
	🍴	3月17日	火	鶏の唐揚げ ごま酢和え みそ汁 ごはん	鶏肉 塩 酒 しょうが しょうゆ 片栗粉 油 もやし きゅうり 人参 酢 三温糖 塩 ごま かぼちゃ 玉ねぎ 油揚げ かつおだし みそ 米	りんごぐずもち りんごジュース 三温糖 片栗粉 牛乳
		4月18日	水	鮭の塩焼き 炒り豆腐 すまし汁 ごはん	鮭 塩 豆腐 ツナ 人参 玉ねぎ ひじき 干しいたけ 油 しょうゆ みりん 三温糖 片栗粉 ほうれん草 えのき とろろ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	4日)さつま芋サブレ 小麦粉 三温糖 水 油 さつま芋 牛乳 18日)スティックゼリー、ぼんち揚げ 牛乳
	🍴	5月		麻婆なす たたききゅうり 中華スープ	なす 玉ねぎ ピーマン 豚ひき肉 しょうが 油 ごま油 塩 しょうゆ 三温糖 赤みそ 片栗粉 きゅうり 人参 ごま油 しょうゆ 酢 三温糖 水 塩 チンゲン菜 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 ごま油	フルーツヨーグルト ヨーグルト もも缶 みかん缶 三温糖
	🍴	19日	木	チキンカツ コールスローサラダ コンソメスープ ごはん	鶏むね肉 塩 小麦粉 ベーキングパウダー 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 キャベツ 人参 きゅうり 塩 三温糖 酢 マヨドレ ベーコン 玉ねぎ チンゲン菜 コンソメ しょうゆ 塩 米	
	🍴	6月20日	金	魚の煮付け ゆかり和え 豚汁 ごはん	かれい しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 ほうれん草 もやし 人参 ゆかり 豚肉 大根 人参 油揚げ ねぎ かつおだし みそ 米	6日)インドサモサ 春巻きの皮 じゃが芋 豚ひき肉 玉ねぎ カレー粉 塩 油 牛乳 20日)おはぎ もち米 米 小豆 三温糖 きな粉 牛乳
	🍴	7月	土	コンソメラーメン バナナ	中華めん ベーコン 白菜 玉ねぎ コーン ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 バナナ	北海道ミルクパン 幼児)サラダせんべい 乳児)ぼたぼた焼き 牛乳
	🍴	21日		煮込みうどん チーズ 牛肉のしぐれ煮 ごまマヨ和え すまし汁 ごはん	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 プロセスチーズ 牛肉 ごぼう しらたき 油 しょうゆ 三温糖 しょうが きゅうり きゃべつ コーン ごま 三温糖 しょうゆ マヨドレ 麩 ほうれん草 かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	黒糖ロールパン 雪の宿 牛乳 フライドポテト 冷凍フライドポテト 油 塩 青のり 牛乳
		9月		鶏のマーメレード焼き フレンチサラダ わかめスープ ごはん	鶏肉 にんにく マーメレード しょうゆ 塩 酒 きゅうり 人参 きゃべつ 油 酢 三温糖 塩 わかめ 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米	ももゼリー おしゃぶり昆布 牛乳
		10月24日	火	魚の照り焼き 切干大根煮 みそ汁 ごはん	かれい しょうゆ 酒 みりん 三温糖 切干大根 人参 油揚げ だし汁 三温糖 しょうゆ みりん なす 玉ねぎ ねぎ かつおだし みそ 米	ピザトースト 食パン ベーコン 玉ねぎ ピーマン ケチャップ チーズ 牛乳
	🍴	12月		ミートスパゲティ 具だくさんスープ ロールパン	スパゲティ 合いびき肉 玉ねぎ 人参 油 ケチャップ ウスターソース しょうゆ 三温糖 塩 小麦粉 ベーコン 玉ねぎ きゃべつ 人参 じゃが芋 コンソメ しょうゆ 塩 ロールパン	梨 ミレービスケット 牛乳
	🍴	26日	木	豆乳カレーライス ツナサラダ	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょうが にんにく 油 スパイス 塩 小麦粉 豆乳 ケチャップ ウスターソース トマトペースト しょうゆ コンソメ りんごソース 三温糖 米 ツナ きゅうり わかめ 酢 三温糖 しょうゆ ごま油	
		13月27日	金	さわらの塩焼き ごま和え みそ汁 ごはん	さわら 塩 きゃべつ 人参 もやし ごま しょうゆ 三温糖 豆腐 わかめ かつおだし みそ 米	おじゃこの焼きおにぎり 米 じゃこ かつお しょうゆ 牛乳
	🍴	14月	土	きつねうどん チーズ みそラーメン	うどん 油揚げ しょうゆ 三温糖 玉ねぎ 人参 ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 プロセスチーズ 中華めん 鶏肉 もやし 人参 小松菜 ねぎ みそ コンソメ しょうゆ	ベジロール まがりせんべい 牛乳 カスタードロールパン ぼたぼた焼き 牛乳
	🍴	28日		バナナ	バナナ	

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります  
※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。  
集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。  
保育園で初めて口にしない食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも  
毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて  
症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



給食のスプーンとフォーク印について  
印の日はスプーンをお持ちください



印の日はフォークをお持ちください  
(お箸を持参されているお子様は  
フォークの持参は不要です)

\*おやつのスプーン、フォークは  
今まで通りお持ちください



# 9月の給食だより

きりしま保育園

## おいしさアップ! 「塩」の上手な活用法

国際的に問題となっている「塩」の摂取量。健康のために減塩が求められていますが、控え過ぎると、料理のおいしさが半減し、子どもたちの食が進みにくくなってしまいます。塩は料理の決めてとなる調味料。塩は単に味付けをする調味料というだけでなく、様々な調理効果があります。



### ★塩の効果

#### 1, 臭みをとる

肉や魚に塩をふってしばらくおくと、浸透圧により、水分と一緒に臭みの成分がでます。この水分をふきとってから調理をすることで、臭みを減らし、おいしく食べることができます。



#### 2, 味の染み込みをよくする



例えば、きゅうりの酢の物。先にきゅうりに塩をふって水分を抜き、しんなりとさせておくことで、味付けの調味料が馴染みやすくなります。また、味付けをした時に、食材から水分がでて、味が薄くなってしまふのを防ぐこともできます。



#### 3, 甘味やうま味を際立たせる

スイカに塩をかけたり、小豆を炊いて作った「ぜんざい」にひとつまみの塩を加えることで、より甘味を感じることができます。また、だし汁に塩を加えるとよりうま味が感じられます。塩には甘味やうま味を引き立たせる効果もあります。

#### 4, 変色防止

切ったりんごを放置すると、茶色く変色します。塩には酸化を防ぐ働きがあるので、りんごを塩水につけておけば、変色を防ぐことができます。また、青菜をゆでる際に、塩を加えることで、鮮やかな緑色を保つことができます。

健康のためには、塩の摂り過ぎに注意する必要がありますが、おいしさアップ!につながる「塩」を上手に使いましょう。



調理室より

毎月25日前後にお誕生日会があります。お誕生月(幼児さん)の子ども達は、保育士お手製のかわいいカードを飾ってもらって嬉しそうです。今回はお誕生日カードをご紹介します。



曜日	午前				午後		
	中期(7~8ヶ月児)	後期(9~11ヶ月児)	完了期(12~18ヶ月児)	後期	完了期		
2月30日	おかゆ 豆腐 だし汁 じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚肉のみそ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚肉 玉ねぎ 人参 だし汁 みそ じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 豚肉のみそ煮 じゃが芋の煮物 春雨スープ	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚肉 玉ねぎ 人参 だし汁 みそ じゃが芋 だし汁 しょうゆ 春雨 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク ゆかりおにぎり または 白蒸しパン
3月17日	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 かぼちゃ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 みそ	軟飯 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク さつまい	ミルク さつまい
4月18日	おかゆ 白身魚 だし汁 さつまい 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鮭の煮つけ 野菜の煮物	白身魚 だし汁 しょうゆ さつまい 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 しょうゆ ほうれん草 だし汁 しょうゆ	軟飯 鮭の塩焼き 炒り豆腐 野菜の煮物 すまし汁	鮭 塩 豆腐 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 三温糖 さつまい 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 しょうゆ ほうれん草 だし汁 しょうゆ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク わかめおにぎり または さつまい サブレ
5月19日	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 ひき肉と野菜の煮物	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 麻婆豆腐 じゃが芋の煮物 すまし汁	豆腐 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 三温糖 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ヨーグルト	ヨーグルト
6月20日	おかゆ 白身魚 だし汁 大根 人参 ほうれん草 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物	白身魚 だし汁 しょうゆ 大根 人参 ほうれん草 だし汁 しょうゆ ほうれん草 だし汁 みそ	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 三温糖 みりん 酒 大根 人参 ほうれん草 だし汁 しょうゆ ほうれん草 だし汁 みそ	(6日)ミルク じゃが芋の おやき (じゃが芋 塩 玉ねぎ ひき肉)	ミルク じゃが芋の おやき 20日)ミルク おかゆまたは おにぎり
7月21日	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 白菜 だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 豆腐 玉ねぎ 白菜 だし汁 しょうゆ	煮込みうどん	うどん 豆腐 玉ねぎ 白菜 だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン
9月9日	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 肉じゃが	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 麩 だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 肉じゃが みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ ふ ほうれん草 だし汁 しょうゆ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク 若菜おにぎり
10月24日	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 きゃべつ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン
11月25日	おかゆ 白身魚 だし汁 玉ねぎ 人参 大根 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物	白身魚 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ 人参 大根 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 みそ	軟飯 魚の照り焼き 野菜の煮物 切干大根煮 みそ汁	白身魚 しょうゆ 三温糖 みりん 酒 玉ねぎ 人参 大根 だし汁 しょうゆ 切干大根 人参 だし汁 しょうゆ 三温糖 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク ゆかりおにぎり
12月28日	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 ひき肉と野菜の煮物	豆腐 だし汁 しょうゆ ひき肉 きゃべつ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ じゃが芋 だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 ミートスパゲティ 野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ ひき肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ ソース 三温糖 塩 小麦粉 スパゲティ きゃべつ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ じゃが芋 だし汁 しょうゆ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク 梨煮
13月27日	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 肉じゃが	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク じゃこの おかゆ または おにぎり	ミルク じゃこおにぎり
14月28日	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 豆腐 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ	煮込みうどん	うどん 豆腐 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン

※食材料の入荷状況により、使用する食材や内容を変更することがあります。

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。  
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。  
 保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも  
 毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて  
 症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



食材が食べにくい時は、だし汁や野菜スープに片栗粉でとろみをつけ  
 食べやすくしています。  
 献立表には記載していませんが、片栗粉を使用しています。





給	日付	曜日	献立名	材料	おやつ	延長
	2月	30	豚肉のみそ炒め 春雨スープ ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 みそ しょうゆ みりん 春雨 ベーコン 玉ねぎ わかめ コンソメ しょうゆ 塩 米	白蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 水 油 牛乳	ぼたぼた焼き
	3月	17	鶏の唐揚げ ごま酢和え みそ汁 ごはん	鶏肉 塩 酒 しょうが しょうゆ 片栗粉 油 もやし きゅうり 人参 酢 三温糖 塩 ごま かぼちゃ 玉ねぎ 油揚げ かつおだし みそ 米	りんごぐずもち りんごジュース 三温糖 片栗粉 牛乳	ゆかりごはん
	4月	18	鮭の塩焼き 炒り豆腐 すまし汁 ごはん	鮭 塩 豆腐 ツナ 人参 玉ねぎ ひじき 干しいたけ 油 しょうゆ みりん 三温糖 片栗粉 ほうれん草 えのき とろろ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	さつま芋サブレ 小麦粉 三温糖 水 油 さつま芋 牛乳	ベジロール
	5月	19	麻婆なす たたききゅうり 中華スープ チキンカツ コールスローサラダ コンソメスープ ごはん	なす 玉ねぎ ピーマン 豚ひき肉 しょうが 油 ごま油 塩 しょうゆ 三温糖 赤みそ 片栗粉 きゅうり 人参 ごま油 しょうゆ 酢 三温糖 水 塩 チンゲン菜 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 ごま油 鶏むね肉 塩 小麦粉 ベーキングパウダー 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 キャベツ 人参 きゅうり 塩 三温糖 酢 マヨドレ ベーコン 玉ねぎ チンゲン菜 コンソメ しょうゆ 塩 米	フルーツヨーグルト ヨーグルト もも缶 みかん缶 三温糖	わかめごはん
	6月	20	魚の煮付け ゆかり和え 豚汁 ごはん	かれい しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 ほうれん草 もやし 人参 ゆかり 豚肉 大根 人参 油揚げ ねぎ かつおだし みそ 米	6日)インドサモサ 春巻きの皮 じゃが芋 豚ひき肉 玉ねぎ カレー粉 塩 油 牛乳 20日)おはぎ もち米 米 小豆 三温糖 きな粉 牛乳	ソフトせんべい
	7月	21	コンソメラーメン ごはん(ふりかけ) 煮込みうどん ごはん(ふりかけ)	中華めん ベーコン 白菜 玉ねぎ コーン ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米 若菜 うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 米 鮭わかめ	北海道ミルクパン 幼児)サラダせんべい 乳児)ぼたぼた焼き 牛乳 黒糖ロールパン 雪の宿 牛乳	お子様せんべい
	9月	9	牛肉のしぐれ煮 ごまマヨ和え すまし汁 ごはん	牛肉 ごぼう しらたき 油 しょうゆ 三温糖 しょうが きゅうり きゃべつ コーン ごま 三温糖 しょうゆ マヨドレ 麩 ほうれん草 かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	フライドポテト 冷凍フライドポテト 油 塩 青のり 牛乳	雪の宿
	10月	24	鶏のマーマレード焼き フレンチサラダ わかめスープ ごはん	鶏肉 にんにく マーマレード しょうゆ 塩 酒 きゅうり 人参 きゃべつ 油 酢 三温糖 塩 わかめ 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米	ピザトースト 食パン ベーコン 玉ねぎ ピーマン ケチャップ チーズ 牛乳	鮭フレーク ごはん
	11月	25	魚の照り焼き 切干大根煮 みそ汁 ごはん	かれい しょうゆ 酒 みりん 三温糖 切干大根 人参 油揚げ だし汁 三温糖 しょうゆ みりん なす 玉ねぎ ねぎ かつおだし みそ 米	ももゼリー おしゃぶり昆布 牛乳	北海道 ミルクパン
	12月	26	ミートスパゲティ 具だくさんスープ ロールパン 豆乳カレーライス ツナサラダ	スパゲティ 合いびき肉 玉ねぎ 人参 油 ケチャップ ウスターソース しょうゆ 三温糖 塩 小麦粉 ベーコン 玉ねぎ きゃべつ 人参 じゃが芋 コンソメ しょうゆ 塩 ロールパン 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょうが にんにく 油 スパイス 塩 小麦粉 豆乳 ケチャップ ウスターソース トマトペースト しょうゆ コンソメ りんごソース 三温糖 米 ツナ きゅうり わかめ 酢 三温糖 しょうゆ ごま油	梨 ミレービスケット 牛乳	ゆかりごはん
	13月	27	さわらの塩焼き ごま和え みそ汁 ごはん	さわら 塩 きゃべつ 人参 もやし ごま しょうゆ 三温糖 豆腐 わかめ かつおだし みそ 米	おじゃこの焼きおにぎり 米 じゃこ かつお しょうゆ 牛乳	星たべよ
	14月	28	きつねうどん ごはん(ふりかけ) みそラーメン ごはん(ふりかけ)	うどん 油揚げ しょうゆ 三温糖 玉ねぎ 人参 ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 米 炊き込みわかめ 中華めん 鶏肉 もやし 人参 小松菜 ねぎ みそ コンソメ しょうゆ 米 若菜	ベジロール まがりせんべい 牛乳 カスタードロールパン ぼたぼた焼き 牛乳	お子様せんべい

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります  
 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

～給食で使用する食材について～  
 近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。  
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。  
 保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも  
 毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて  
 症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



給食のスプーンとフォーク印について

印の日はスプーンをお持ちください



印の日はフォークをお持ちください



(お箸を持参されているお子様は  
フォークの持参は不要です)

# 9月の給食だより

こうたり保育園

## おいしさアップ！「塩」の上手な活用法

国際的に問題となっている「塩」の摂取量。健康のために減塩が求められていますが、控えすぎると、料理のおいしさが半減し、子どもたちの食が進みにくくなってしまいます。塩は料理の決めてとなる調味料。塩は単に味付けをする調味料というだけでなく、様々な調理効果があります。



### ★塩の効果

#### 1. 臭みをとる

肉や魚に塩をふってしばらくおくと、浸透圧により、水分と一緒に臭みの成分がでます。この水分をふきとってから調理をすることで、臭みを減らし、おいしく食べることができます。



#### 2. 味の染み込みをよくする



例えば、きゅうりの酢の物。先にきゅうりに塩をふって水分を抜き、しんなりとさせておくことで、味付けの調味料が馴染みやすくなります。また、味付けをした時に、食材から水分がでて、味が薄くなってしまふのを防ぐこともできます。



#### 3. 甘味やうま味を際立たせる

スイカに塩をかけたり、小豆を炊いて作った「ぜんざい」にひとつまみの塩を加えることで、より甘味を感じることができます。また、だし汁に塩を加えるとよりうま味が感じられます。塩には甘味やうま味を引き立たせる効果もあります。

#### 4. 変色防止

切ったりんごを放置すると、茶色く変色します。塩には酸化を防ぐ働きがあるので、りんごを塩水につけておけば、変色を防ぐことができます。また、青菜をゆでる際に、塩を加えることで、鮮やかな緑色を保つことができます。

健康のためには、塩の摂り過ぎに注意する必要がありますが、おいしさアップ！につながる「塩」を上手に使いましょう。



調理室より

9月のおやつに「おはぎ」が登場します。

「おはぎ」と「ぼたもち」の違いをご存知ですか？

豆知識！

春のお彼岸、牡丹の季節に食べるものを「ぼたもち」

秋のお彼岸、萩の季節に食べるものを「おはぎ」と言います。

基本的には同じものですが、食べる時期で呼び方がかわるのです。

