

# 9月の献立

日(曜日)	献立	体を作るものになる	エネルギーのものになる	体の調子をととのえる
2,30(月)	ごはん		米	
	豚肉のみそ炒め	豚肉、赤みそ	油、砂糖	しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン
	切り干し大根のごま酢あえ		すりごま、ごま油	切り干し大根、きゅうり
	(おやつ) スイートポテト、牛乳	牛乳	さつまいも、砂糖、バター、上新粉	
3,17(火)	パン		パン	
	ポテトとコーンのスープ煮	鶏肉	じゃが芋	人参、玉ねぎ、コーン
	ソテー	しらす	油	キャベツ
	(おやつ) フルーツミックス、牛乳	牛乳		パイン缶、黄桃缶、みかん缶
4,18(水)	ごはん		米	
	筑前煮	鶏肉	里芋、砂糖	こんにゃく、大根、人参、グリーンピース
	すまし汁	わかめ		えのき、ねぎ
	(おやつ) アップルパイ、牛乳	牛乳	パイシート、リンゴジャム、砂糖	りんご
5,19(木)	ごはん		米	
	スペイン風オムレツ	鶏肉、卵		玉ねぎ、人参、ズッキーニ、エリンギ
	ドレッシングあえ	わかめ	油、砂糖	きゅうり、みかん缶
	(おやつ) 5: 焼うどん、牛乳 (おやつ) 19: きなこおはぎ、牛乳	牛乳、豚肉 牛乳、きな粉、あんこ	うどん、油 米、上新粉、砂糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン
6(金)	ごはん		米	
	煮魚	カラスカレイ	砂糖	しょうが
	じゃが芋の炒め煮		砂糖、じゃが芋	玉ねぎ、人参、さやいんげん
	(おやつ) 南瓜プリン	牛乳、生クリーム、豆乳、ゼラチン	砂糖	南瓜
7,21(土)	スープそば	豚肉	中華そば、油、片栗粉	人参、もやし、チンゲン菜、ねぎ
	(おやつ) 野菜ゼリーとおせんべい、牛乳	牛乳	野菜ゼリー、おせんべい	
9(月)25(水)	ごはん		米	
	中華風かき玉スープ	豚肉、豆腐、卵	片栗粉、ごま油	しょうが、しめじ、チンゲン菜
	南瓜煮付		砂糖	南瓜
	ヨーグルト (おやつ) クッキー、牛乳	ヨーグルト 牛乳	 小麦粉、砂糖、バター	
10,24(火)	パン		パン	
	クリームシチュー	豚肉、牛乳	じゃが芋、上新粉	玉ねぎ、人参、パセリ
	サラダ		油、砂糖	きゅうり、キャベツ、コーン缶
	(おやつ) きのごはん、牛乳	牛乳	米	きのご各種
11(水)	ごはん		米	
	白身魚の酢豚風	鱈	強力粉、じゃが芋、油、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、ピーマン
	ひじきの炒め煮	ひじき、油揚げ	砂糖、油	人参
	(おやつ) マドレーヌ、牛乳	卵、牛乳	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、バター	
12,26(木)	ごはん		米	
	ヘルシーチキンナゲット	鶏挽肉、おから、豆腐	片栗粉、油	玉ねぎ
	昆布あえ	塩昆布		もやし、ほうれん草、人参
	パイン缶 (おやつ) りんご蒸しパン、牛乳	牛乳	ホットケーキミックス、リンゴジャム	パイン缶 りんご
13,27(金)	マーボー丼	豆腐、豚挽肉、赤みそ	米、油、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、ねぎ、しょうが
	さつまいもの煮物		砂糖、さつまいも	
	りんご (おやつ) 13: お月見団子、牛乳 (おやつ) 27: 南瓜プリン、牛乳	牛乳 牛乳、生クリーム、豆乳、ゼラチン	白玉粉、上新粉、砂糖 砂糖	りんご 南瓜
	にゅうめん (おやつ) スティックパン、牛乳	鶏肉 牛乳	冷麦 スティックパン	人参、干しいたけ、ほうれん草、あさつき
20(金) 誕生日会	タコライス	豚挽肉、粉チーズ	米、油	玉ねぎ、にんにく、キャベツ、人参
	豆腐とコーンのスープ	豆腐		クリームコーン缶、あさつき
	梨 (おやつ) さつまいもケーキ、牛乳	牛乳、生クリーム、卵	砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、さつまいも	梨

★アレルギー児にはアレルギーを除去し、代替えしたメニューを提供しますので上記のメニューと異なる場合があります。

★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。

★食材納品の関係により、急遽メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。





# 9月給食だより



令和元年9月号 エンジェル保育園 清 真鈴・佐治 恵里菜・柴崎 才陽子

まだまだ暑い日が続きますが、暦の上では秋を迎えました。秋は「食欲の秋」と言われ、旬となる美味しい食材がたくさん出てきます。給食ではさつま芋、里芋、りんご、梨、きのこなどが登場します。変わっていく季節の食材を楽しみながら給食を食べてほしいです。

また、9月は「彼岸入り」や「十五夜」があります。それぞれ近い日のおやつにはおはぎ、お月見団子があります。楽しみにしててくださいね。



子どもの食に関する悩みとして、好き嫌いが多いことがよく聞かれます。「なぜ嫌いなのか」を知り、ちょっとした工夫をすることで、少しでも嫌いなものが減り、楽しく食事ができるようになるといいですね。

## どうして好き嫌いがおこるの？

甘味・塩味・旨味は、生まれながらに好きな味です。一方、酸味や苦味は腐敗や毒につながる味であるため、本能的に嫌うとされています。また、匂いや食感が苦手だったり、いやな体験と結びついたことで嫌いになってしまう場合もあります。

## 好き嫌いを克服するには？

### ①お腹をすかせよう！

- 生活リズムを整え、食事の時間を決める。
- たくさん体を動かす。
- おやつは時間と量を決めて、食べすぎないようにする。

### ②調理方法を変えてみよう！

- ケチャップやカレーなど好きな味付けにする。
- 臭みの強い魚などは、酒やしょうがで下味をつける。
- 苦味のある野菜は下茹でする。

### ③食材に触れてみよう！

- 野菜を育ててみる。
- 一緒に買い物に行き、食材を選ぶ。
- 食事の手伝いをする。



### ④楽しい雰囲気食べよう！

- 家族で食卓を囲む。
- 盛りつけを変えてみる。  
(例) バイキング方式にする。  
お弁当にして外で食べる。

子どもは成長につれ味覚が変化したり、経験を積むうちに食べられるようになることもあります。嫌いだからと全く食卓に出さないと、食べるきっかけがなく味覚が広がりません。「そのうち食べられるようになる」というゆったりとした気持ちを持つことも大切です。

## 8月の人気献立 豚しゃぶきゅうり

### ●材料(4人分)

豚バラ肉	160g	☆	砂糖	2g
しょうが	5g		醤油	12g
酒	2.5g		いりごま	2g
乾燥わかめ	2.5g		ごま油	1g
きゅうり	1本		ほんだし	20g

### ●作り方

- ①豚肉は一口大に切って酒をまぶしておく。わかめは戻しておく。☆の調味料を全て合わせておく。
- ②沸かしたお湯にしょうがを入れ、豚肉を茹で冷水にとる。
- ③きゅうりは小口切り、わかめは食べやすい大きさに切る。
- ④☆の調味料と豚肉、きゅうり、わかめを混ぜる。

完成