



令和3年9月1日発行 社会福祉法人 中日会 E-スカイ幼兒園、小規模保育事業 保育ルームルナⅡ・ルナⅤ

日	曜日	献立	おやつ(15時)	体をつくるもとになる食材(赤群)	エネルギーのもとになる食材(黄群)	体の調子をととのえる食材(緑群)
1	水	たきこみごはん、みそ汁	クッキー	鶏肉、油揚げ、赤みそ、バター	油、焼麩、薄力粉、砂糖	人参、干しいたけ、大根、さやいんげん、あさつき
2	木	ロールパン、ポテトとコーンのスープ煮、ドレッシングあえ	昆布ごはん	豚肉、塩昆布	ロールパン、じゃが芋、油、砂糖	人参、玉ねぎ、コーン缶、キャベツ、きゅうり
3	金	ごはん、筑前煮、じゃこ炒め	鬼まんじゅう	鶏肉、しらす干し、牛乳	じゃが芋、油、砂糖、さつま芋、薄力粉	こんにゃく、人参、さやいんげん、チンゲン菜
4	土	スープそば	チーズぼたぼた焼き	豚肉、チーズ	中華麺、油、片栗粉	人参、もやし、チンゲン菜、ねぎ
6	月	切干大根ごはん、白みそ汁、オレンジ	チーズドック	ツナ缶、わかめ、白みそ、チーズ入りウインナー、牛乳	すりごま、お麩、油、ホットケーキミックス	切干大根、人参、玉ねぎ、オレンジ
7	火	ごはん、白身魚の酢豚風、スープ	カレーチーストースト	カラスカレイ、わかめ、粉チーズ	油、砂糖、片栗粉、食パン、マヨネーズ	人参、玉ねぎ、えのき茸、あさつき
8	水	ごはん、豚肉のしょうが炒め、酢の物	フルーチェハッピーターン	豚肉、しらす干し、わかめ、牛乳	油、砂糖、フルーチェ	生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり
9	木	ロールパン、クリームシチュー、ソテー	鮭ごはん	豚肉、牛乳、鮭フレーク	ロールパン、じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ、パセリ、コーン缶、キャベツ
10	金	ごはん、生揚げの中華風炒め、トマトのあえもの	焼きそば	生揚げ、豚挽肉、ツナ缶、豚肉	ごま油、片栗粉、砂糖、中華麺	玉ねぎ、人参、エリンギ、チンゲン菜、トマト、オクラ、キャベツ、ピーマン
11	土	そうめん	ヨーグルトビスコ	ヨーグルト	そうめん	干しいたけ、トマト、きゅうり
13	月	ごはん、ツナの柳川風、さっぱり炒め	野菜フリッツ	ツナ缶、卵、豚肉、粉チーズ、バター	砂糖、片栗粉、油、薄力粉	ごぼう、人参、玉ねぎ、みつば、なす、ピーマン、ほうれん草
14	火	ごはん、白身魚のから揚げ、ゆかりあえ、パイン缶	小倉パイ	カラスカレイ、小豆	片栗粉、油、パイシート	にんにく、人参、ほうれん草、もやし、パイン缶
15	水	ロールパン、ポテトとコーンのスープ煮、ドレッシングあえ	菜飯ごはん	豚肉	ロールパン、じゃが芋、油、砂糖	人参、玉ねぎ、コーン缶、キャベツ、きゅうり
16	木	ごはん、筑前煮、じゃこ炒め	鬼まんじゅう	鶏肉、しらす干し、牛乳	じゃが芋、油、砂糖、さつま芋、薄力粉	こんにゃく、人参、さやいんげん、チンゲン菜
17	金 <small>誕生会</small>	タコライス、豆腐とコーンのスープ、オレンジ	誕生日ケーキ	豚挽肉、粉チーズ、豆腐、生クリーム	油、カステラ	玉ねぎ、にんにく、キャベツ、人参、クリームコーン缶、あさつき、オレンジ
18	土	スープそば	チーズ雪の宿	豚肉、チーズ	中華麺、油、片栗粉	人参、もやし、チンゲン菜、ねぎ
21	火	切干大根ごはん、白みそ汁、りんご	お月見団子	ツナ缶、わかめ、白みそ、豆腐	すりごま、お麩、上新粉、白玉粉、砂糖	切干大根、人参、玉ねぎ、りんご
22	水 <small>夏祭りの</small>	ごはん、豆腐のカレー煮、さつま芋の煮物	チーズドック	豆腐、豚挽肉、牛乳、チーズ入りウインナー	油、砂糖、片栗粉、さつま芋、ホットケーキミックス	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜
24	金 <small>夏祭りの</small>	ごはん、豚肉のしょうが炒め、酢の物	フルーツゼリー	豚肉、しらす干し、わかめ、生クリーム	油、砂糖	生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、みかん缶、黄桃缶、パイン缶
25	土	そうめん	ヨーグルトばりんこ	ヨーグルト	そうめん	干しいたけ、トマト、きゅうり
27	月	ごはん、ツナの柳川風、さっぱり炒め	じゃこトースト	ツナ缶、卵、豚肉、しらす	砂糖、片栗粉、油、食パン、マヨネーズ	ごぼう、人参、玉ねぎ、みつば、なす、ピーマン
28	火	ごはん、白身魚の酢豚風、スープ	フルーチェハッピーターン	カラスカレイ、わかめ、牛乳	油、砂糖、片栗粉、フルーチェ	人参、玉ねぎ、えのき茸、あさつき
29	水	ごはん、生揚げの中華風炒め、トマトのあえもの	野菜フリッツ	生揚げ、豚挽肉、ツナ缶、粉チーズ、バター	ごま油、片栗粉、砂糖	玉ねぎ、人参、エリンギ、チンゲン菜、トマト、ほうれん草
30	木	ロールパン、クリームシチュー、ソテー	ゆかりごはん	豚肉、牛乳	ロールパン、じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ、パセリ、コーン缶、キャベツ

★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、急遽メニューの変更をすることがありますが、ご了承下さい。
★15時のおやつでは牛乳を提供致します。





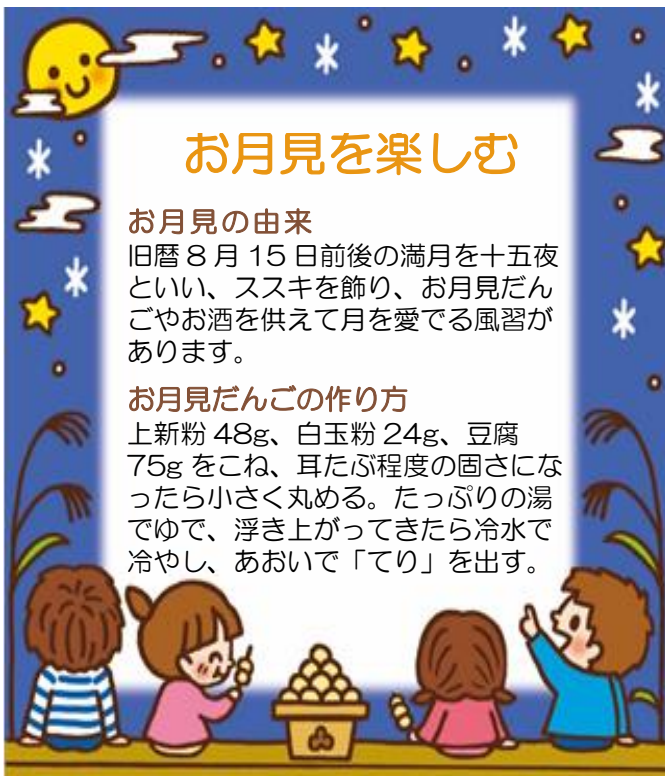
給食だより

社会福祉法人 中日会 理事長・園長 山田茂樹

令和3年度9月号 E-スカイ幼稚園 角屋真由 高橋奈津美

残暑が厳しいですが、秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。十五夜やお彼岸には、お月見だんごやおはぎを用意して、秋の実りを満喫しながら日本の伝統行事を楽しんではいかがでしょうか。

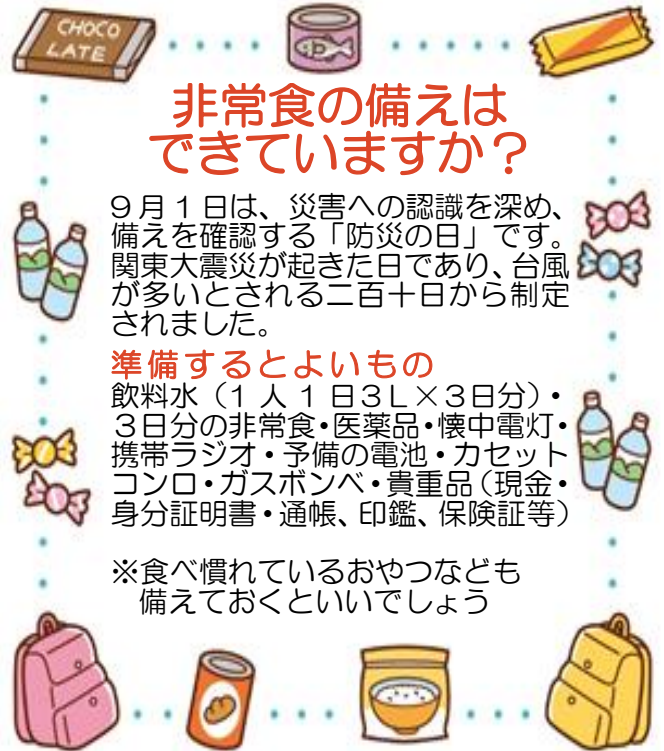
園でも9月21日にお月見だんごが出ます。楽しみにしててくださいね♪また、9月1日は「防災の日」です。いつ何が起こっても対応できるように、日頃からの備えが大切です。



お月見を楽しむ

お月見の由来
旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、すすきを飾り、お月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

お月見だんごの作り方
上新粉48g、白玉粉24g、豆腐75gをこね、耳たぶ程度の固さになったら小さく丸める。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。

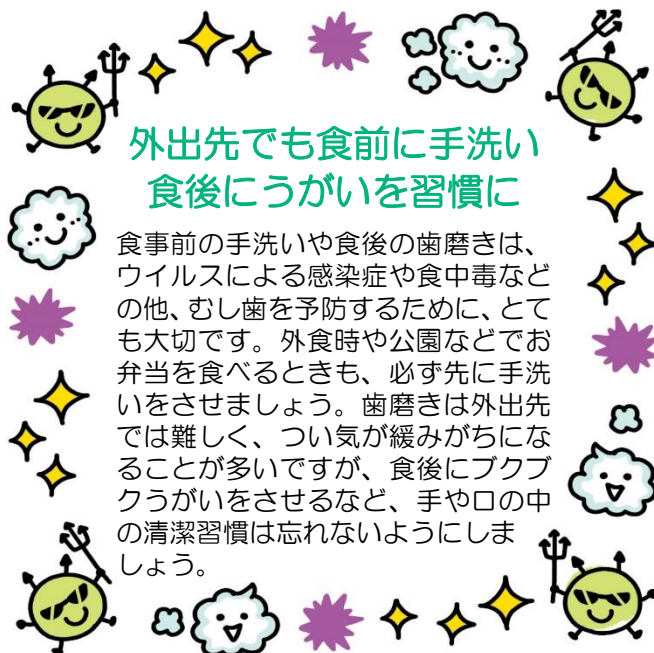


非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

準備するとよいもの
飲料水（1人1日3L×3日分）・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証等）


※食べ慣れているおやつなども備えておくといでしょう



外出先でも食前に手洗い 食後にうがいを習慣に

食事前の手洗いや食後の歯磨きは、ウイルスによる感染症や食中毒などの他、むし歯を予防するために、とても大切です。外食時や公園などでお弁当を食べるときも、必ず先に手洗いをさせましょう。歯磨きは外出先では難しく、つい気が緩みがちになることが多いですが、食後にブクブクうがいをさせるなど、手や口の中の清潔習慣は忘れないようにしましょう。

☆鬼まんじゅう☆ 3人分

・さつまいも	120g	
・薄力粉	55g	
・砂糖	20g	
・塩	少々	
・ベーキングパウダー	3g	
・牛乳	55g	

- ①さつまいもは1~1.5cm角に切り、15分くらい水にさらし、さっと茹でる。
- ②さつまいも以外を混ぜ合わせ、①のさつまいもを混ぜる。
- ③カップに入れ、蒸し器で15分~20分蒸す。

※蒸し器がない場合はレンジでもOK