



はなまんだより

2023年9月

秋を感じるにはまだ残暑が厳しいですが、いつの間にか蝉の鳴き声も聞かなくなり、少しずつですが季節が移りかわっています。お店でも柿や栗など秋の味覚が並び始めて夏の終わりを感じます。秋は食欲が増す季節ですので、いろいろな食材に挑戦してみると好き嫌いを減らす機会になるかもしれませんね。

秋が旬な食材を紹介

甘い飲み物の糖分を気をつけて！

- 甘い飲み物は食欲を失わせます。
おなかがすかないので食事の量に影響します。
- 乳児期から幼児期は味覚の形成期なので甘味の摂り過ぎは味覚の発達を妨げ、色々なものが食べれなくなります。

ジュースに入っている糖分の量(500ml)

- 炭酸飲料→52g
(3gのスティックシュガーに換算すると17本と1/3)
- オレンジジュース果汁1%→44g
(3gのスティックシュガーに換算すると14本と1/2)

※たまには飲みたい時もあります！そんな時はコップに入れたり、量を決めて飲むと飲みすぎないです。



新米

お米は私たちのエネルギー源になり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な食材です。



さつまいも

主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。



くり

ビタミンCや食物繊維が豊富なので疲労回復や風邪予防にも効果的です。



さば

秋のさばには脂がのっています。EPAやDHA、各種栄養素をまんべんなく含みます。横腹に金色の模様があるものが、脂があり新鮮な証拠だそうです。



きなこおはぎの作り方

●材料 (3人分)

米	1/2カップ
もち米	1/2カップ
きな粉	大さじ5
砂糖	大さじ4
塩	少々

●作り方

- ①もち米と米を同量にして炊飯器で炊く
- ②きな粉と砂糖、塩を混ぜておく。
- ③炊けたらすりこ木で軽く米を潰して手で丸める。
- ④丸めた米に②をまぶす。

市販のあんこを買って、丸める時にあんこを入れるといいですね。

今年度のお月見は9月29日(金)



絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。



〇〇献立一覧表〇〇

2023年 9月 [モーツァルト]

						1 (金)		2 (土)	
昼食						おついたち赤飯 鶏じゃが ほうれん草のツナ和え 油揚げと豆腐の味噌汁 一品：バターコーン	焼きうどん きゅうりの磯和え しいたけとゆばのすまし汁 フルーツ：りんご		
昼間食						メロンパントースト 牛乳	カスタードロール 牛乳		
成分値						<<一日合計> エネルギー 597 kcal 蛋白質 23 g 脂質 19 g カルシウム 277 mg 塩分 1.8 g	<<一日合計> エネルギー 435 kcal 蛋白質 18 g 脂質 18 g カルシウム 228 mg 塩分 1.7 g		
4 (月)		5 (火)		6 (水)		7 (木)		8 (金)	
昼食	ミンチカツ 小松菜の信田和え コンソメスープ 七分つき米 フルーツ：バナナ	きのこ入りちらし寿司 ぜんまいの煮物 はんぺんとわかめのすまし汁 フルーツ：グレープフルーツ	かれいの磯辺揚げ いろいろ野菜の金平 えのきと玉ねぎの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	牛肉の柳川風煮 きゅうりとしらすの酢の物 人参と大根のすまし汁 七分つき米 一品：秋なすの素揚げ	◎まごわやさしい献立 さつまいもごはん さわらの味噌漬 五目豆 しいたけと麩のすまし汁 フルーツ：オレンジ	三色丼 なすの煮物 白菜とわかめの味噌汁 フルーツ：グレープフルーツ			
昼間食	フルーツポンチ 牛乳	ちんすこう 牛乳	ミニスイートポテト 牛乳	ブルーベリージャムサンド 牛乳	桃のミルク寒 牛乳	ショコラロール 牛乳			
成分値	<<一日合計> エネルギー 553 kcal 蛋白質 19 g 脂質 21 g カルシウム 282 mg 塩分 1.2 g	<<一日合計> エネルギー 534 kcal 蛋白質 15 g 脂質 11 g カルシウム 217 mg 塩分 1.3 g	<<一日合計> エネルギー 537 kcal 蛋白質 20 g 脂質 16 g カルシウム 260 mg 塩分 1.7 g	<<一日合計> エネルギー 544 kcal 蛋白質 24 g 脂質 19 g カルシウム 236 mg 塩分 2 g	<<一日合計> エネルギー 526 kcal 蛋白質 24 g 脂質 14 g カルシウム 328 mg 塩分 2.1 g	<<一日合計> エネルギー 534 kcal 蛋白質 18 g 脂質 16 g カルシウム 236 mg 塩分 2.1 g			
1 1 (月)		1 2 (火)		1 3 (水)		1 4 (木)		1 5 (金)	
昼食	天ぶら盛り合わせ 高野豆腐の煮物 麩とわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	スペイン風オムレツ 青菜とかにかまのごま和え コンソメスープ 七分つき米 一品：きのこのマリネ	梅ひじきごはん さばの生姜煮 春雨サラダ 豆腐としめじの味噌汁 フルーツ：オレンジ	おにぎり(菜めし) あんかけやきそば キャベツのおかか和え フルーツ：グレープフルーツ	◎世界の料理inルーマニア ミティティ いんげんとパプリカのサラダ 鶏肉のチョルバ 七分つき米 フルーツ：オレンジ	親子丼 白菜の塩昆布和え なすと油揚げの味噌汁 フルーツ：バナナ			
昼間食	オレンジゼリー 牛乳	きな粉ドーナツ 牛乳	りんごヨーグルトケーキ 牛乳	さつま芋ようかん 牛乳	バナナスコーン 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳			
成分値	<<一日合計> エネルギー 510 kcal 蛋白質 20 g 脂質 13 g カルシウム 229 mg 塩分 1.8 g	<<一日合計> エネルギー 597 kcal 蛋白質 21 g 脂質 22 g カルシウム 306 mg 塩分 2.7 g	<<一日合計> エネルギー 644 kcal 蛋白質 22 g 脂質 20 g カルシウム 299 mg 塩分 2.6 g	<<一日合計> エネルギー 603 kcal 蛋白質 19 g 脂質 13 g カルシウム 244 mg 塩分 1.2 g	<<一日合計> エネルギー 609 kcal 蛋白質 23 g 脂質 23 g カルシウム 254 mg 塩分 0.9 g	<<一日合計> エネルギー 593 kcal 蛋白質 25 g 脂質 22 g カルシウム 269 mg 塩分 2.3 g			
1 8 (月)		1 9 (火)		2 0 (水)		2 1 (木)		2 2 (金)	
昼食	敬老の日	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきと麩の味噌汁 七分つき米 一品：かぼちゃのバター焼き	ポークカレー 野菜サラダ ヨーグルトブルーベリーソース	◎郷土料理in埼玉 ゼリーフライ ねぎのぬた けんちん汁 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	マーボー茄子 豆苗ともやしの和え物 中華スープ 七分つき米 一品：プロッコリーカニあんかけ	秋分の日			
昼間食		ピザトースト 牛乳	野菜クラッカー 牛乳	幼児：わらびもち 乳児：りんご 牛乳	おぐらトースト 牛乳				
成分値	<<一日合計> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg 塩分 0 g	<<一日合計> エネルギー 507 kcal 蛋白質 22 g 脂質 17 g カルシウム 290 mg 塩分 3.2 g	<<一日合計> エネルギー 530 kcal 蛋白質 17 g 脂質 15 g カルシウム 250 mg 塩分 1.4 g	<<一日合計> エネルギー 535 kcal 蛋白質 16 g 脂質 13 g カルシウム 274 mg 塩分 1.1 g	<<一日合計> エネルギー 456 kcal 蛋白質 19 g 脂質 16 g カルシウム 216 mg 塩分 1.4 g	<<一日合計> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg 塩分 0 g			
2 5 (月)		2 6 (火)		2 7 (水)		2 8 (木)		2 9 (金)	
昼食	かれいのフライ マカロニサラダ コンソメスープ 七分つき米 フルーツ：バナナ	鶏肉の照り焼き 千切煮 なすと油揚げの味噌汁 七分つき米 フルーツ：梨	ビビンバ丼 三色ナムル 中華スープ フルーツ：グレープフルーツ	鱈の甘酢あんかけ キャベツのごま和え 厚揚げともやしの味噌汁 七分つき米 一品：なすの煮物	豚肉と大根の旨煮 さつまいもサラダ 麩としいたけのすまし汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	おにぎり(ゆかり) きつねうどん 青菜のお浸し フルーツ：バナナ			
昼間食	ポパイケーキ 牛乳	きなこトースト 牛乳	フルーチェ(ピーチ) 牛乳	フルーツきんとん 牛乳	かぼちゃ団子あずきのせ 牛乳	ミニメロンパン 牛乳			
成分値	<<一日合計> エネルギー 617 kcal 蛋白質 21 g 脂質 20 g カルシウム 254 mg 塩分 1.3 g	<<一日合計> エネルギー 546 kcal 蛋白質 24 g 脂質 21 g カルシウム 251 mg 塩分 1.9 g	<<一日合計> エネルギー 481 kcal 蛋白質 18 g 脂質 18 g カルシウム 273 mg 塩分 1.2 g	<<一日合計> エネルギー 462 kcal 蛋白質 20 g 脂質 10 g カルシウム 301 mg 塩分 1.6 g	<<一日合計> エネルギー 495 kcal 蛋白質 21 g 脂質 13 g カルシウム 223 mg 塩分 1.3 g	<<一日合計> エネルギー 562 kcal 蛋白質 19 g 脂質 16 g カルシウム 283 mg 塩分 1.8 g			

※都合により献立を変更することがあります。