



はなまんだより



2021.9月

9月に入っても暑い日が続きます。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。朝ごはんは、脳を活発にしてくれて、体を動かす原動力です。元気いっぱい遊べるように、しっかりたべてもらえたら嬉しいです。



～旬の食べ物～

秋はさわやかな実りの季節です。暑さもやわらぎ、食欲も増します。来たるべき冬に備えて、体が少しでも多くの脂肪をため込もうとします。秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて体をあたため、芋類はエネルギー源となります。果実や木の実も豊富です。

新米・・・お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。

里芋・・・芋類の中で最も低カロリー。また独特のぬめりは脳細胞を活性化する働きがあります。

しいたけ・・・食物繊維が豊富で便秘解消、コレステロール低下の効果があります。

鮭・・・胃腸を快調にするビタミン類が豊富。

ぶどう・・・糖類が多いのでエネルギー補給に効果的。疲労回復に役立ち、またポリフェノールも多く含まれています。



9月21日が十五夜です

もちもち

かぼちゃのお月見団子



白玉粉 100g かぼちゃ40g 水

- ①かぼちゃは緑の皮を取り除いて適当な大きさに切りレンジで加熱して潰す。
- ②白玉粉をボールに入れて、水を少しずつ加え、耳たぶより少し硬めになるまで混ぜる。
- ③かぼちゃをそこに加え混ぜ、手で丸める。
- ④沸騰したお湯に団子を入れ3分ほど茹で、冷水の中に入れる。あんこやきな粉をかけるとより美味しいです。



◎ 献立一覧表 ◎

2021年 9月

【モーツァルト】

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)		
昼食		おついたち赤飯 鮭のきのこマヨネーズ焼き ブロッコリーのお浸し 大根とわかめの味噌汁 フルーツ:グレープフルーツ	ミンチカツ 小松菜の信田和え コンソメスープ 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ	根菜カレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	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		
星間食		ピザトースト 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	カスタードロール 牛乳		
成分値		<一日合計> エネルギー 558 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 14.5 g 炭水化物 79.4 g ナトリウム 784 mg 鉄 2 mg リン 452 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー 579 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 20.7 g 炭水化物 78 g ナトリウム 527 mg 鉄 2.8 mg リン 363 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> エネルギー 652 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 22.1 g 炭水化物 92.8 g ナトリウム 604 mg 鉄 2.1 mg リン 420 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 457 kcal 蛋白質 18 g 脂質 18.1 g 炭水化物 55.4 g ナトリウム 634 mg 鉄 1.7 mg リン 291 mg 塩分 1.7 g		
		6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
昼食		鶏じゃが ほうれん草のツナ和え 油揚げと豆腐の味噌汁 七分つき玄米ごはん 一品:バターコーン	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 七分つき玄米ごはん 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 七分つき玄米ごはん 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
星間食		メロンパントースト 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	幼児:ココアいろいろ 乳児:バナナ 牛乳	ショコラロール 牛乳
成分値		<一日合計> エネルギー 566 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 77.3 g ナトリウム 722 mg 鉄 2.4 mg リン 390 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 556 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 98.7 g ナトリウム 515 mg 鉄 1.4 mg リン 292 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> エネルギー 560 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 15.7 g 炭水化物 85.1 g ナトリウム 686 mg 鉄 2.8 mg リン 412 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> エネルギー 574 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 19.1 g 炭水化物 73.6 g ナトリウム 716 mg 鉄 3 mg リン 439 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー 568 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 12.1 g 炭水化物 89.3 g ナトリウム 744 mg 鉄 2.6 mg リン 377 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー 555 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 16.4 g 炭水化物 80.9 g ナトリウム 815 mg 鉄 2.1 mg リン 374 mg 塩分 2.1 g
		13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
昼食		天ぷら盛り合わせ 高野豆腐の煮物 麩とわかめのすまし汁 七分つき玄米ごはん 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 七分つき玄米ごはん 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アメリカ◎ マカロニチーズ ポーク&ビーンズ ●フライドポテト コブサラダ 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
星間食		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 528 kcal 蛋白質 20 g 脂質 13.4 g 炭水化物 81 g ナトリウム 712 mg 鉄 1.4 mg リン 412 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 621 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 22.3 g 炭水化物 82.6 g ナトリウム 1135 mg 鉄 3 mg リン 466 mg 塩分 3 g	<一日合計> エネルギー 655 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 20.4 g 炭水化物 94.3 g ナトリウム 1037 mg 鉄 2.5 mg リン 396 mg 塩分 2.6 g	<一日合計> エネルギー 640 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 13 g 炭水化物 110 g ナトリウム 449 mg 鉄 1.1 mg リン 303 mg 塩分 1.2 g	<一日合計> エネルギー 750 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 35.3 g 炭水化物 87.9 g ナトリウム 501 mg 鉄 1.5 mg リン 383 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> エネルギー 617 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 22 g 炭水化物 78.6 g ナトリウム 861 mg 鉄 2.8 mg リン 464 mg 塩分 2.2 g
		20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
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 七分つき玄米ごはん 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	秋分の日	◎郷土料理in滋賀◎ 焼きサバの型寿司 のっぺうどん えび豆 フルーツ:グレープフルーツ	ロールパン ナスのミートグラタン ブロッコリーとゆで卵のサラダ フルーツ:りんご
星間食		幼児:白玉あずきのせ 乳児:バナナ 牛乳	野菜クラッカー 牛乳			フルーツチェ(いちご) 牛乳	バームクーヘン 牛乳
成分値		<一日合計> エネルギー 564 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.7 g 炭水化物 84.2 g ナトリウム 1101 mg 鉄 3.1 mg リン 393 mg 塩分 2.8 g	<一日合計> エネルギー 564 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 15 g 炭水化物 88.1 g ナトリウム 557 mg 鉄 1.5 mg リン 375 mg 塩分 1.4 g			<一日合計> エネルギー 486 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 11.8 g 炭水化物 74.8 g ナトリウム 486 mg 鉄 1.3 mg リン 331 mg 塩分 1.2 g	<一日合計> エネルギー 417 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 20.6 g 炭水化物 44.6 g ナトリウム 406 mg 鉄 1.2 mg リン 290 mg 塩分 1.2 g
		27(月)	28(火)	29(水)	30(木)		
昼食		かれいのフライ マカロニサラダ コンソメスープ 七分つき玄米ごはん 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 七分つき玄米ごはん フルーツ:梨	びびん丼 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 七分つき玄米ごはん 一品:なすの煮物		
星間食		ポパイケーキ 牛乳	きなこトースト 牛乳	かぼちゃプリン風 牛乳	フルーツきんとん 牛乳		
成分値		<一日合計> エネルギー 639 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 20.1 g 炭水化物 92.8 g ナトリウム 547 mg 鉄 1.4 mg リン 410 mg 塩分 1.4 g	<一日合計> エネルギー 578 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 21.1 g 炭水化物 70.9 g ナトリウム 753 mg 鉄 2.4 mg リン 444 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 566 kcal 蛋白質 19 g 脂質 21.1 g 炭水化物 74.2 g ナトリウム 548 mg 鉄 1.5 mg リン 402 mg 塩分 1.4 g	<一日合計> エネルギー 489 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 10.4 g 炭水化物 78 g ナトリウム 628 mg 鉄 2.3 mg リン 421 mg 塩分 1.6 g		

*都合により献立を変更することがあります。