

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ献立名	栄養価		ひとくちメモ 今日の献立
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		乳児	幼児	
1 ・ 22	月	ごはん とうふのみーとろーふ あまずあえ みそしる くだもの		ぎゅうにゅう かぼちゃのおやき	522 kcal 蛋白質 19.5g 脂肪 17.9g	609 kcal 蛋白質 21.8g 脂肪 19.6g	 <b>ひとくちメモ</b> <b>今日の献立</b>  <b>残暑に負けない食事</b> 残暑に負けずに給食をしっかり食べられるように、食べやすい味付けや夏バテ回復に効果的な献立を取り入れました。 ○ <b>酸味を利用して食欲アップ</b> 甘酢和え・ひじきのナムル・切干し大根の和え物などさっぱりとした味付けを多く取り入れました。 酢を加えて酸味をつけることにより、旨味が増したり、香りがついていて、食べやすくなります。 ○ <b>豚肉で夏バテ回復</b> 豚肉は夏バテ回復に効果的なビタミンB1が豊富です。 カレー・ポークピカタ・豚肉の鉄火煮・焼きそばなど、豚肉料理を多く取り入れました。  ★ <b>十五夜</b> 9月8日(月)です。味噌汁の具に“里芋”を、おやつには“みたらし団子”を取り入れました。 ★ <b>お彼岸</b> 9月24日(水)はお彼岸の中日にちなんで黄名粉と黒胡麻の“おはぎ”がおやつに出ます。
2 ・ 16	火	ジャムサンド こめこのぐらたん やさしいすていっく こんそめじゅりあん くだもの		ぎゅうにゅう いなりずし	508 kcal 蛋白質 22.3g 脂肪 15.6g	640 kcal 蛋白質 21.7g 脂肪 15.6g	
3 ・ 17	水	にこみうどん たまごやき(みそあじ) きりぼしだいこんのあえもの くしがたとまと くだもの		ぎゅうにゅう ごへいもち	497 kcal 蛋白質 20.2g 脂肪 16.0g	625 kcal 蛋白質 23.0g 脂肪 17.5g	
4 ・ 18	木	らいおんかれー ひじきのなむる くだもの		ぎゅうにゅう めろんぱんふう とーすと	522 kcal 蛋白質 16.1g 脂肪 18.4g	644 kcal 蛋白質 19.3g 脂肪 22.0g	
5 ・ 19	金	さかなのかばやきふうどんぶり ほうれんそうのごまあえ みそしる くだもの		ぎゅうにゅう りんごかんてん くらっかー	496 kcal 蛋白質 17.8g 脂肪 19.1g	591 kcal 蛋白質 20.2g 脂肪 20.8g	
6 ・ 20	土	ごはん なまあげのみそいため さつまおものあまに みそしる くだもの		牛乳 あまからせんべい くりーむさんど びすけつと	503 kcal 蛋白質 17.0g 脂肪 14.2g	617 kcal 蛋白質 19.3g 脂肪 14.9g	
8 月		しめいごはん ぽーくピカタ あおなのいために みそしる くだもの		ぎゅうにゅう みたらしだんご	519 kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 12.8g	633 kcal 蛋白質 24.3g 脂肪 13.8g	
9 ・ 30	火	ごはん ぎせいどうふ ひじきのごまあえ みそしる くだもの		ぎゅうにゅう こくとうしゅがー さんど	489 kcal 蛋白質 19.5g 脂肪 17.1g	592 kcal 蛋白質 22.7g 脂肪 19.0g	
10 ・ 29	水	ごはん とりにくのかわりあげ わふうさらだ みそしる くだもの		ぎゅうにゅう しおやきそば	501 kcal 蛋白質 20.9g 脂肪 18.7g	608 kcal 蛋白質 24.5g 脂肪 20.9g	
11 ・ 25	木	ごはん ぶたにくのてっかに じゃがいものいそあえ すましじる くだもの		ぎゅうにゅう しおあじせんべい くつきー	490 kcal 蛋白質 16.5g 脂肪 15.3g	620 kcal 蛋白質 19.7g 脂肪 18.4g	
12 金		ろーるぱん さかなのむにえる きのこのやさしいため わかめすーぷ くだもの		ぎゅうにゅう かやくごはん	463 kcal 蛋白質 20.8g 脂肪 15.9g	568 kcal 蛋白質 22.2g 脂肪 14.1g	
13 ・ 27	土	ごはん あぶたま いんげんのきんぴら みそしる くだもの		ぎゅうにゅう しょうゆせんべい びすけつと	493 kcal 蛋白質 17.0g 脂肪 15.6g	628 kcal 蛋白質 21.2g 脂肪 19.3g	
24 水		ごはん レバーのたつたあげ まかにさらだ みそしる くだもの		おちゃ おはぎ	499 kcal 蛋白質 17.8g 脂肪 13.0g	569 kcal 蛋白質 18.5g 脂肪 12.2g	
26 金		おたんじょうびおたのしみメニュー		ぎゅうにゅう	500 kcal 蛋白質 20.9g 脂肪 16.9g	425 kcal 蛋白質 21.3g 脂肪 18.6g	

**献立レシピの紹介**

**切干し大根の和え物**

**<材料> 4人分**

切干し大根	35g
人参	1/4本
きゅうり	1/2本
もやし	60g
酢	小さじ2
砂糖	大さじ1
しょう油	大さじ3/4

**<作り方>**

- ① 切干し大根は水でもどし、食べやすい長さに切り下茹でし水気を切る。
- ② 人参はせん切りにし、下茹でし水気を切る。きゅうりはせん切りにする。もやしは洗い、食べやすい長さに切り、下茹でし水気を切る。
- ③ 調味料を合わせ、野菜を和える。

