

ちゃいどべーす / IDEKITA

9月 予定献立表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		牛乳 ビスケット	豆乳 粉ふき芋	牛乳 せんべい	牛乳 ボーロ
		ご飯 スペイン風オムレツ キャベツの昆布和え ジャガイモみそ汁 果実	ご飯 魚の照り焼き 野菜とのりのサラダ ベーコンスープ トマト	ご飯 チキンカツ 人参サラダ ワンタン汁 トマト	五目うどん レバーの甘煮 果実
		お茶 かりんとう饅頭	フルーツヨーグルト	牛乳 グリーンケーキ	牛乳 お菓子
6	7	8	9	10	11
牛乳 リッツ	牛乳 ウエハース	牛乳 クラッカー	牛乳 チーズ	牛乳 バナナ	牛乳 クッキー
キーマカレー 青菜と コーンのサラダ 果実	ご飯 香味揚げ ゆかり和え そうめん入清汁 トマト	ちゃんぽん 手羽元のすっぱ煮 果実	ご飯 魚のフライ タルタルソースかけ コーン入りサラダ もずくスープ トマト	ご飯 ハンバーグ ゆで野菜 さつま汁 果実	牛丼 野菜の胡麻和え 果実
ミルク フレンチトースト	ミルク ココア蒸しパン	お茶 蒸し芋	お茶 ぜんざい	黒糖ミルクプリン	牛乳 果実
13	14	15	16	17	18
牛乳 ビスケット	牛乳 Caせんべい	牛乳 ボーロ	牛乳 あられ	牛乳 バナナ	牛乳 クラッカー
ご飯 豚肉生姜焼き 千切り大根の 中華風サラダ 豆腐のみそ汁 トマト	ご飯 焼き肉 マカロニサラダ えのきすまし汁 果実	ご飯 鶏の香味焼き 春雨の酢の物 しめじ味噌汁 トマト	ご飯 魚のアングリーズ ブロッコリーの おかか和え かぼちゃ味噌汁 トマト	マーボー丼 大根と油揚げの みそ汁 果実	コーン入りラーメン 大豆の甘煮 果実
ミルク バナナケーキ	牛乳 揚げパン	お茶 フライドポテト	お茶 たこ焼き風	ヨーグルトムース	牛乳 パン
20 敬老の日	21	22 わくわくランチ	23 秋分の日	24	25
	飲むヨーグルト せんべい	野菜ジュース リッツ		牛乳 バナナ	牛乳 サブレ
お休み	カレーうどん 三色ナムル 果実	秋色ご飯 チキン南蛮 ブロッコリー トマト えのきすまし汁 果実	お休み	ご飯 魚の チーズ風味フライ オクラの胡麻和え なすみそ汁 トマト	中華丼 胡瓜のたたき 果実
	オレンジゼリー	プリンアラモード		豆乳 じゃこトースト	牛乳 果実
27	28	29	30		
牛乳 ちりめん	牛乳 胡瓜マヨかけ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 Caせんべい		
ハヤシライス 胡麻ドレサラダ 果実	ご飯 魚の人参みそ焼き ポテトサラダ かきたま汁 果実	ご飯 筑前煮 かみかみサラダ しめじ味噌汁 果実	ご飯 エビ入りかき揚げ 野菜サラダ コンソメスープ トマト		
焼きおにぎり	ミルク じゃがバター	アイスクリーム	ミルク ジャムサンド		

# 9月食育だより

9月1日は(防災の日)です。

非常食には水、米(アルファ米)、パン、缶詰、ビスケット、チョコレートなどがあげられます。非常食としても大事ですが、「ローリングストック」がおすすめです。子どもが日常的に食べなれているお菓子なども賞味期限ごとに買いかえをしてストックしておきましょう。災害時の環境の変化からストレスを抱えてしまう子どもがいるので食べなれたお菓子が心を癒し、命を救います。



## ジュースの糖分にご注意を！！

「普段飲んでいるジュースにはどのくらいの砂糖が入っているの?！」

\* 角砂糖 1個・・・約3・3g

コカ・オーラ(500ml)・・・17個  
カルピス〇オーター(500ml)・・・16個  
ポカリ〇エット(500ml)・・・10個  
いろ〇すもも(500ml)・・・8個  
アクエリ〇ス(500ml)・・・7個  
リンゴジュース100%(200ml)・・・8個  
野菜ジュース100%(200ml)・・・6個  
ヤ〇ルト(65ml)・・・4個

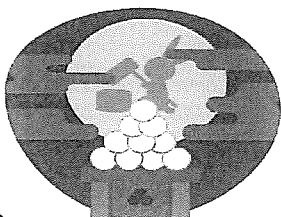
☆ 1日の摂取量は 7.5個です。  
砂糖を摂りすぎるとカルシウムなどの栄養素が不足しイライラしたり、気持ちが落ち込みやすくなります。  
また、虫歯を引き起こす原因にもなります。  
なるべく、砂糖控えた方がいいですよ。

今年の十五夜さんは9月21日(火)です。お月見団子を作ってみませんか?

## 豆腐団子(2人分)

絹豆腐・・・50g  
白玉粉・・・50g  
きな粉・・・10g  
砂糖・・・10g  
水・・・少々

- ① きな粉と砂糖を合わせバットなどに入れておく。
- ② ボールに豆腐と白玉粉を入れその中に少量の水を少しずつ入れまとめる。  
(耳たぶぐらいの柔らかさになれば大丈夫です。)
- ③ 鍋に水を半分ぐらい入れ沸騰させ、その中にまとめた白玉を食べやすい大きさに丸め入れていく。  
別のボールに水を半分ぐらい入れ、浮かび上がってきた白玉をすくってそのボールに入れていく。  
すべて終わったらザルにあげ、水気をきってきな粉に合えればできあがり。



\* 絹豆腐をいれることで柔らかくなり子ども達が食べやすくなりますよ。