



9月 給食献立予定表



2024年度

かすが保育園
いちご保育室

日	曜	9時おやつ	主食	副食	3時おやつ	6時おやつ
2	月	牛乳 バナナ	カレーライス	春雨サラダ ミニトマト 牛乳	麦茶 ビスケット	麦茶 苺メロンパン
3	火	ヨーグルト	パン パン・オレ	鶏肉のパン粉焼き 緑黄色野菜のゴロゴロサラダ スープ	麦茶 鮭ときゅうりの混ぜご飯	牛乳 クラッカー
4	水	牛乳 動物ビスケット	ひじきふりかけごはん	生揚げとなすのそぼろ煮 棒棒鶏サラダ きのこと汁	牛乳 あんバタートースト	麦茶 エビチップ
5	木	牛乳 せんべい	冷やしきつねうどん	白身魚のマヨネーズ焼き 梨	牛乳 ふかし芋	牛乳 クッキー(ムーン)
6	金	牛乳 ウェハース	人参ごはん	鶏のからあげ 小松菜と切り干し大根のサラダ みそ汁	麦茶 煮干し ヨーグルト	麦茶 チーズ オレンジ
7	土	牛乳 ビスコ	豚丼	チキンサラダ バナナ 中華スープ	麦茶 おにぎり	牛乳 ジャムサンド
9	月	牛乳 エビチップ	パン ナチュラル	鶏肉のカレー風味焼き さつまいもサラダ スープ	麦茶 Caせんべい	牛乳 野菜ビスケット
10	火	ヨーグルト	ごはん	肉じゃが 納豆和え つみれ汁	牛乳 苺マシュマロリッツ	麦茶 ひじきふりかけごはん
11	水	牛乳 干し芋	トマトとツナの冷製パ スタ	コーンクリームサラダ チーズ	麦茶 きぬかつき	牛乳 ビスコ
12	木	牛乳 クッキー	ごはん	あじの香り焼き きのこの和風サラダ 中華スープ	牛乳 ウェハース	麦茶 バナナ
13	金	牛乳 ミルクビスケット	麦ごはん	エビフライ フロccoliりと大豆のサラダ すまし汁 ぶどう	麦茶 冷やし中華	牛乳 せんべい
14	土	牛乳 ウェハース	みそラーメン	きゅうりとちくわのサラダ オレンジ	麦茶 ビスケット	牛乳 エビチップ
17	火	牛乳 クラッカー	ひじきふりかけごはん	大根のそぼろ煮 小松菜サラダ すまし汁	牛乳 白玉きなこ	麦茶 チーズ りんごチップス
18	水	ヨーグルト	パン キャロットロール	鶏肉のハーブ焼き フレンチサラダ スープ	麦茶 せんべい	牛乳 クッキー
19	木	牛乳 ビスコ	麦ごはん	豚肉のゆず醤油ソース もやしのカレーサラダ みそ汁	牛乳 バナナカップケーキ	麦茶 ビスケット
20	金	牛乳 オレンジ	きのこごはん	さばの塩焼き はんぺんサラダ すまし汁	麦茶 トマトおこわ	牛乳 ウェハース
21	土	牛乳 せんべい	パン ライスファイン	ポトフ マカロニサラダ りんご	牛乳 エビチップ	麦茶 ヨーグルト
24	火	チーズ りんごチップス	カレーうどん	ふっくら寄せ キャベツとわかめのチレギサラダ	牛乳 クッキー	麦茶 ミルクビスケット
25	水	牛乳 アスパラビスケット	ごはん	鮭の西京焼き きのこことささみのサラダ すまし汁	★誕生会おやつ★	牛乳 せんべい
26	木	ヨーグルト	麦ごはん	八宝菜 油揚げの中華風酢の物 中華スープ	麦茶 みそポテト	牛乳 クラッカー
27	金	牛乳 せんべい	さつまいもごはん	野菜の五目煮 ちくわとわかめの酢の物 みそ汁	牛乳 おからドーナツ	麦茶 ひじきふりかけごはん
28	土	牛乳 エビチップ	ホットドッグ	たらポテサラダ 豆乳スープ	麦茶 ビスコ	牛乳 苺メロンパン
30	月	牛乳 クッキー	鶏そぼろ丼	青菜のおかかマヨ和え りんご ほうとう風みそ汁	牛乳 ピザトースト	麦茶 ウェハース

秋の味覚「きのこ」を楽しもう！！ ～きのこ講座～

①きのこは野菜ではない

お店では野菜コーナーの一角に並んでいますが、野菜でも植物でもなく「菌類」。

菌糸という細い糸状のものが集まってできている、菌100%の唯一の食べ物です。「菌」は訓読みで「きのこ」と読みます。

②ビタミンB群とDが豊富に含まれる

ビタミンB群は糖質、脂質、たんぱく質の代謝を促して元気な体づくりをサポート。

ビタミンDはカルシウムの吸収を助けて丈夫な骨や歯を作るのに役立ちます。

③食物繊維はレタスの2倍

腸内環境を整える食物繊維がたっぷり。また、噛む回数が増えるので、歯と顎を鍛え脳を刺激する効果があります。

④洗うのはNG 栄養と食感が損なわれる

きのこに含まれるビタミンB群は水溶性なので洗うと水に流れてしまいます。キッチンペーパーなどで汚れを拭き取りましょう。

⑤水から入れて弱火でじっくり加熱すると旨味UP

旨味成分であるグルタミン酸とグアニル酸が豊富。

中でも、グアニル酸は60-70℃で最も増えるため、水から入れてじっくり加熱するのが旨味を出すコツです。

