



食の力

8、9月号



8月の献立

令和元年7月19日(金)
あさひ幼稚園



夏野菜、大豊作！！

今年は26年ぶりの冷夏となり、関東地方では、日照不足から様々な野菜の収穫量がかなり減ると見込まれています。一方、西日本は例年並みとのこと。自然に影響を受ける農家の方のご苦労を考え、子ども達にも伝えていきたいと思ひます。

一方、あさひ幼稚園では、天候に恵まれ、この夏は、野菜の大豊作となりました。それぞれのクラスが、収穫したり、料理を見たりすることを楽しみました。



たくさん収穫できたよ！



みんなで手分けして運ぼう！



なすびって、ツヤツヤしてるね！



料理をお願いします！

一学期最後の料理は、『なすの味噌炒め』です。なすだけでなく、ピーマンも入れてみました。



立派な、なすびだね。



まずはなすびを炒めるよ！



ピーマンも入れるよ！



味噌で合えます。



アツアツを試食！



おいしそう！



いい匂い！！



えらいぞ！

味噌の甘辛く、香ばしいにおいが食欲をそそります。なすもピーマンも採れたので、炒めてもツヤツヤしていました。野菜がちょっと苦手なお友だちも、特別な料理が嬉しくて、「食べてみようかな？」と自然に箸が動いていました。

収穫して、食べきれない野菜は、給食センターに持って行ったり、職員がおいしく頂いたりしました。同じ野菜でも、畑とプランターでは生長の早さも形も全く違いました。断然畑で採れた野菜の方がおいしかったです。十分なスペースで、栄養たっぷりの土がよかったのかな？と思ひました。



すごくおいしいね！



もっと食べたいな！

日付	曜日	主食	おかず	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
28	水	味噌煮込みうどん	粉ふきいも・豆サラダ	うどん・さといも・じゃがいも・ゴマ・オリーブ油・純米酢・黒砂糖	あつあげ・味噌・出し昆布・青のり粉・ミックス・ピーズ	玉葱・人参・大根・椎茸・青ねぎ・キャベツ・トマト・胡瓜	264	8.6	5.0	45.1	1.5
29	木	たくあんご飯	梅納豆・厚揚げの煮物・すまし汁	発芽玄米・ゴマ・じゃがいも・黒砂糖・片栗粉	いりこ・かつお節・納豆・木綿厚揚げ・わかめ・出し昆布	かた沢庵・キャベツ・人参・玉葱・いんげん・しめじ・みつば・梅	247	10.5	5.2	39.8	1.5
30	金	五目ごはん	肉じゃが風・もやし納豆・味噌汁	発芽玄米・こんにゃく・じゃがいも・糸こんにゃく・黒砂糖	いりこ・芽ヒジキ・刻みあげ・大豆ミンチ・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	人参・いんげん・玉葱・グリーンピース・太もやし・胡瓜・ゆかり・茄子・大根・青ねぎ	259	10.1	3.7	46.6	0.8

9月の献立

日付	曜日	主食	おかず	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
2	月	鮭ご飯	マーボー大根・キャベツとツナサラダ・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・黒砂糖・片栗粉・純米酢・さつまいも	いりこ・鮭がし・大豆ミンチ・ツナフレーク・わかめ・刻みあげ・出し昆布・だし削り・味噌	ピーマン・水煮アノ・大根・人参・椎茸・にら・生姜・にんにく・キャベツ・えのき・玉葱・青ねぎ	264	10.3	5.5	44.8	1.0
3	火	黒米ごはん	あじの甘辛焼き・切干大根がら・味噌汁	発芽玄米・黒米・黒砂糖・三温糖・純米酢・ゴマ・ごま油	いりこ・刻みあげ・あじ・サケ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	切干大根・胡瓜・人参・なめこ・えのき・玉葱・青ねぎ	286	15.4	5.9	42.7	1.4
4	水	きつねうどん	さつまいもしモン煮・豆乳ごまドレッシングがら	うどん・黒砂糖・薩摩芋・オリーブ油・純米酢・ゴマ	わかめ・刻みあげ・だし削り・出し昆布・豆乳	玉葱・人参・青ねぎ・しモン汁・キャベツ・胡瓜・コーン	281	7.0	5.9	49.3	1.6
5	木	とうもろこしごはん	人参刈り納豆・五目煮・すまし汁	発芽玄米・さつまいも・こんにゃく・黒砂糖・麩	いりこ・塩昆布・サケ・納豆・もめんあつあげ・だし削り・出し昆布・味噌	コーン・人参・玉葱・いんげん・アノ	288	11.4	4.1	51.5	0.8
6	金	玄米ご飯	ツナうま煮・たくあん納豆・味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・黒砂糖・ゴマ	いりこ・ツナフレーク・納豆・かつお節・刻みあげ・出し昆布・だし削り・味噌	水煮アノ・椎茸・人参・枝豆・キャベツ・かた沢庵・玉葱・太もやし・青ねぎ	282	11.9	6.1	46.0	1.0
9	月	炊込みごはん	さばじゃが・人参納豆・味噌汁	発芽玄米・こんにゃく・じゃがいも・黒砂糖	いりこ・芽ヒジキ・刻みあげ・さばほくし・ツナフレーク・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	人参・アノ・玉葱・枝豆・なめこ・キャベツ・青ねぎ	308	12.5	6.7	49.9	0.8
10	火	いりこご飯	さけのオイル焼き・ひじきとがらの彩りがら・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・オリーブ油・黒砂糖・純米酢	いりこ・鮭・芽ヒジキ・サケ・刻みあげ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・胡瓜・太もやし・玉葱・茄子・青ねぎ	270	17.2	5.8	37.6	0.9
11	水	きのこおろしうどん	かぼちゃと大豆の大学炒め・キャベツの和え物	うどん・オリーブ油・ゴマ・黒砂糖・純米酢	刻みあげ・だし削り・出し昆布・水揚げ大豆	玉葱・人参・椎茸・エリンギ・なめこ・しめじ・青ねぎ・大根・かぼちゃ・キャベツ・胡瓜・ゆかり	296	9.7	8.5	47.2	1.7
12	木	枝豆ごはん	じゃがいもカレー煮・ゆかり納豆・味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・カレー粉・黒砂糖・片栗粉・さつまいも	いりこ・塩昆布・大豆ミンチ・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	枝豆・玉葱・人参・いんげん・ゆかり・胡瓜・キャベツ・太もやし・青ねぎ	278	10.3	3.8	50.6	1.0
13	金	じゃこご飯	高野豆腐の煮物・中華サラダ納豆・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖・ごま油	いりこ・ちりめん・高野豆腐・納豆・刻みあげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	椎茸・人参・いんげん・キャベツ・コーン・玉葱・茄子・青ねぎ	269	11.5	5.7	44.0	0.9
17	火	黒米ごはん	さばカレー醤油焼き・五宝菜・味噌汁	黒米・発芽玄米 500g・黒砂糖・ごま油・片栗粉・さつまいも	いりこ・さば・大豆ミンチ・刻みあげ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・玉葱・キャベツ・コーン・青ねぎ	343	15.9	10.6	45.8	0.7
18	水	具沢山うどん	粉ふきいも・キャベツとコーンがら	うどん・里芋・じゃがいも・純米酢・黒砂糖・オリーブ油	大豆ミンチ・刻みあげ・綿厚揚げ・だし削り・出し昆布・青のり粉・しらす干し	玉葱・人参・椎茸・なめこ・青ねぎ・キャベツ・コーン	260	8.6	5.9	43.9	1.8
19	木	もち麦ごはん	麻婆豆腐・がら納豆・野菜スープ	発芽玄米・黒砂糖・片栗粉・春雨・じゃがいも・ごま油	もちむぎ・いりこ・大豆ミンチ・豆腐・味噌・味噌汁・納豆・出し昆布・だし削り	玉葱・茄子・ピーマン・水煮アノ・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・キャベツ・胡瓜・にら	272	10.7	4.4	48.1	1.2
20	金	とうもろこしごはん	さつまいも五目煮・もやし納豆・味噌汁	発芽玄米・さつまいも・板コンニャク(黒)・黒砂糖	いりこ・塩昆布・綿厚揚げ・だし削り・納豆・刻みあげ・出し昆布・味噌	コーン・かぼちゃ・人参・いんげん・太もやし・胡瓜・ゆかり・玉葱・キャベツ・青ねぎ	285	11.2	5.6	48.0	0.9
24	火	椎茸ごはん	さわらの蒲焼き・切干大根がら・すまし汁	発芽玄米・ごま油・黒砂糖・ゴマ	いりこ・油揚げ(大冷)・骨無しがら・サケ・豆腐・わかめ・出し昆布	椎茸・人参・枝豆・切干大根・胡瓜・玉葱・えのき・みつば	310	18.4	7.9	40.2	1.4
25	水	カレー南蛮うどん	かぼちゃのオイル焼き・胡瓜と塩昆布和え	うどん・カレー粉・片栗粉・オリーブ油・ゴマ	大豆ミンチ・だし削り・出し昆布・塩昆布	玉葱・人参・椎茸・しめじ・かぼちゃ・人参・コーン・かぼちゃ・胡瓜	302	6.7	8.9	48.4	2.0
26	木	ごぼうご飯	厚揚げの煮物・ごま納豆・味噌汁	発芽玄米・さつまいも・こんにゃく・黒砂糖・ゴマ・ごま油・里芋・麩	いりこ・木綿厚揚げ・だし削り・納豆・味噌汁・出し昆布	ごぼう・人参・玉葱・いんげん・キャベツ・太もやし・青ねぎ	285	11.7	5.6	47.2	0.6
30	月	ピラフ	かぼちゃ納豆・切干大根の煮物・夏野菜汁	発芽玄米・オリーブ油・黒砂糖・ごま油	いりこ・サケ・納豆・厚揚げ・味噌汁・出し昆布・だし削り	ミックスアノ・にんにく・パセリ粉・かぼちゃ・切干大根・人参・椎茸・小松菜・茄子・玉葱・アノ	298	11.7	6.9	48.1	0.8