


# 9 月 後半 給食献立写真

17




幼児 給食

きゅうしよく

- なっとうごはん
- しゃけのてりやき
- さといもときりほしだいこんのもの
- あおなごますあえ
- れんこんのすりながしじる
- くだもの

おやつ

- かぼちゃのおつきみおやつ
- ぎゅうにゅう
- くだもの



18



幼児 給食

きゅうしよく


- しらすいりわふうすばげてい
- はむとちんげんさいのそてー
- ちーずいりこーるすろー
- むぎちゃ
- くだもの

おやつ

- ばいしちゅー
- とうにゅう
- くだもの



19




幼児 給食

きゅうしよく


- ごはん
- なすいりまーぼーどうふ
- ぶろっこりーのおーぶんやき
- こまつなのちよれぎさらだ
- むぎちゃ
- くだもの

おやつ

- やきいも
- ぎゅうにゅう
- くだもの
- おやつこんぶ



20




幼児 給食

きゅうしよく

- しろばん
- かわりろーすとちきん
- いんげんとべーこんそてー
- ばぶりかびくるす
- すーぶ(こーん,にんじん)
- くだもの

おやつ

- うめなめし
- ぎゅうにゅう
- くだもの
- れんこんのあまからいため



## 豆乳

豆乳と牛乳の大きな違いは2つあり、1つ目は植物由来なのか動物由来であるのかになります。2つ目はイソフラボンとカルシウムの含有量に決定的な違いがあります。成分を比較すると下記のようになります。




100グラム当たり	調整豆乳	普通牛乳
エネルギー	50kcal	67kcal
タンパク質	4.1 g	3.3g
脂質	2.9 g	3.8g
マグネシウム	24mg	10mg
炭水化物	1.9 g	4.8 g
カルシウム	13mg	110mg
鉄	0.5mg	0.02mg
亜鉛	0.4mg	0.4mg
イソフラボン	50mg	—

上記以外にも、豆乳にはビタミンEも多く含まれています。ビタミンEは血管の発達を手助けしてくれます。そして活性酵素を除去する働きもあるので肌を健康に保ちます。骨の細胞を活性化する力もあるので、カルシウムと一緒に摂取することにより身長を伸ばす効果が期待できます。骨や筋肉、血液を作るカルシウムの量は牛乳にはかないません。

豆乳の摂り過ぎによる病気の研究結果はありませんが、内臓疲労、体重増加などは考えられます。また大豆アレルギーがある場合かゆみ、じんましん、血管浮腫などが症状としてあります。初期症状は目のかゆみや充血、口の中のイガイガ、違和感がある場合もありますので、注意してください。

21




幼児 給食

きゅうしよく

- にんじんごはん
- ぶたにくのこうみいため
- ほうれんそうのおかかあえ
- すましじる(わかめ,あぶらあげ)
- くだもの

おやつ

- ばにらあいすくりーむ
- ぎゅうにゅう
- くだもの



24



- きゅうしよく
- しよくぱん
  - すらいすちーず
  - とりにくのばーべきゅーそーす
  - きゃべつとこーんそてー
  - かっとうまと
  - むぎちゃ ●くだもの

- おやつ
- ひじょうしよく
  - ぎゅうにゅう
  - くだもの
  - かるしうむうえはーす

25



- きゅうしよく
- にくうどん
  - ししゃもやき
  - しいたけそぼろのたまごやき
  - ちんげんさいのおひたし
  - むぎちゃ
  - くだもの

- おやつ
- えびまかにぐらたん
  - ぎゅうにゅう
  - くだもの

26



- きゅうしよく
- ごはん
  - さんまのかばやき
  - かぼちゃのあまに
  - きゅうりとしらすのすのもの
  - すまじる(とうがん,とうふ)
  - くだもの

- おやつ
- いちごすていっくぱん
  - ぎゅうにゅう
  - くだもの
  - あすばらびすけつと

27



- きゅうしよく
- さつまいもごはん
  - ぶたにくときこのうまに
  - はるさめさらだ
  - すらいすとまと
  - むぎちゃ
  - くだもの

- おやつ
- きなこけーき
  - ぎゅうにゅう
  - くだもの

28



- きゅうしよく
- びらふ
  - とうふちゃんぷるー
  - きゅうりとにんじんのしおこんぶあえ
  - むぎちゃ
  - くだもの

- おやつ
- びーふん
  - ぎゅうにゅう
  - ばなな

30



- きゅうしよく
- あきやさいかれー
  - ぼいるういんなー
  - きゃべつとあかびーまんのかおりづけ
  - むぎちゃ
  - くだもの

- おやつ
- ついすとどーなつ
  - ぎゅうにゅう
  - くだもの

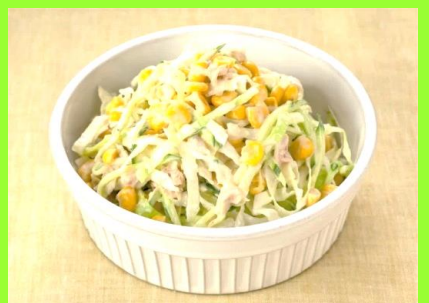
<9月後半 旬の食材を使っている日

- 17日 しやけ, さいとも, れんこん, かぼちゃ, ぶどう
- 18日 しらす, しいたけ, しめじ, ちんげんさい, びーまん, なし
- 19日 なす, さつまいも, ぶどう
- 20日 いんげん, きびーまん, あかびーまん, れんこん
- 21日
- 24日
- 25日 しいたけ, ちんげんさい
- 26日 さんま, かぼちゃ, しらす, とうがん
- 27日 さつまいも, しいたけ, えのき, しめじ
- 28日 いんげん, びーまん
- 30日 れんこん, しめじ, しいたけ, えのき, あかびーまん

旬の美味しい食材を、積極的に献立に取り入れています。

コールスローサラダ

「コールスロー」とはキャベツを千切りもしくはみじん切りにして作るサラダで、主にマヨネーズやフレンチドレッシングで味付けをしたものです。



コールスローの歴史は大変古く、古代ローマ時代から食べられていたと言われてます。名前の由来はオランダ語の「koolsalade (キャベツサラダ)」(発音は「コールサラードゥ」)から派生したと言われてています。コールスローはアレンジもしやすく、人参、きゅうり、ハム、ツナ、コーンなどを入れるのは定番ですが、リンゴやパイナップルなどのフルーツを入れても楽しむことができます。