



# 令和2年度 9月の献立表



さんろくこどもえん

日 曜	未 満 児 主 食	献 立 名	材 料 名 ( <small>昼食・3時おやつ</small> )				午 前 お や つ 午 後 お や つ	延 長 お や つ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 (火)		ごはん 白身魚のいそべ揚げ 和風サラダ えのきだけのスープ	油、片栗粉 上新粉、米 おかき	牛乳、白身魚 プロセスチーズ 竹輪、いりごま	キャベツ、胡瓜、えのき茸 人参、万能ねぎ、あおのり	酒、酢 みりん、塩 しょう油 スープの素	牛乳 牛乳 おかき チーズ	牛乳 ウエハース
2 (水)		パン ひじきハンバーグ トマト キャベツのスープ	パン粉、油、パン 鉄強化ウエハース	牛乳、合挽肉 粉チーズ スキムミルク 卵	トマト、キャベツ、玉葱 人参、干ひじき、パセリ	ケチャップ しょう油、塩 スープの素	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース	牛乳 サブレ
3 (木)		ごはん 開花煮 麩のみそ汁	油、砂糖、切ふ 米 丸ボーロ	牛乳、豆腐 鶏肉、竹輪 味噌、煮干し 卵	玉葱、人参、さやいんげん 万能ねぎ、干若布	しょう油	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 クラッカー
4 (金)		パン レバーボール 胡瓜もみ トマトとコーンのスープ	油、小麦粉、パン せんべい	牛乳、鶏レバー 味噌、ピーナッツ スキムミルク 卵	胡瓜、玉葱、トマト、人参 ピーマン、スイートコーン パセリ	しょう油、塩 スープの素	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 丸ボーロ
5 (土)	以上児 クラス 主食 持参	肉みそうどん バナナ	乾めん、砂糖、油 サブレ	牛乳、鶏ひき肉 赤味噌 卵	バナナ、トマト、もやし 胡瓜、生姜	スープの素	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 せんべい
7 (月)		ごはん パプリカと鶏肉の南蛮漬 青梗菜のすまし汁	油、片栗粉 砂糖、上新粉、米 クラッカー	牛乳、鶏肉 かまぼこ、煮干し 鉄強化固形ヨーグルト	青梗菜、玉葱、ピーマン パプリカ(赤)(黄) 出し昆布、干若布	しょう油、酢 酒、みりん 塩	牛乳 固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 マドレーヌ
8 (火)		ごはん 厚揚げの中華風煮 春雨中華スープ	春雨、砂糖、油 片栗粉、ごま油 米 かりんとう	牛乳、厚揚げ 豚肉、鶏肉	玉葱、キャベツ、青梗菜 人参、たけのこ、もやし さやいんげん、干椎茸	しょう油、酢 酒、みりん スープの素	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 ビスケット
9 (水)		ごはん ハヤシ汁 切干大根サラダ	ホットケーキミックス 小麦粉、砂糖 油、ごま油、米	牛乳、牛肉 ロースハム バター	玉葱、バナナ、胡瓜 人参、トマトピューレ 切干大根、グリーンピース	ケチャップ 酢、しょう油 ウスターソース 塩、スープの素	牛乳 牛乳 バナナケーキ	牛乳 かりんとう
10 (木)		ごはん 魚のみそ煮 小松菜のごまあえ えのきと豆腐のすまし汁	砂糖、米 あられ	牛乳、白身魚 豆腐、赤味噌 煮干し、すりごま おやついりこ	小松菜、えのき茸 人参、万能ねぎ、生姜 出し昆布	しょう油、酒 塩	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 クッキー
11 (金)		ごはん 豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	片栗粉、黒砂糖 砂糖、ごま油、米	牛乳、豚肉 味噌、油揚 煮干し、黄粉	茄子、南瓜、玉葱、人参 ピーマン、万能ねぎ パプリカ(赤)(黄)	しょう油	牛乳 牛乳 黒糖もち	牛乳 カステラ
12 (土)		パン ソイミートペンネ レタスのスープ	ペンネ、油、パン クッキー	牛乳、合挽肉 ゆで大豆 ベーコン 粉チーズ	トマトピューレ、人参 玉葱、レタス、ピーマン	ケチャップ しょう油、塩 スープの素	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 せんべい
14 (月)		ごはん ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	じゃが芋、油 ゴマドレッシング 米	牛乳、牛ひき肉 かに風味かまぼこ ピザチーズ スキムミルク	梨、玉葱、小松菜、人参 スイートコーン グリーンピース	カレールウ スープの素	牛乳 牛乳 梨	牛乳 ビスケット
15 (火)	以上児 クラス 主食 持参	焼きそば わかめスープ	干中華麺、油 丸ボーロ	牛乳、豚肉 さつま揚げ	キャベツ、玉葱、もやし 人参、万能ねぎ、干若布 青のり	ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 クラッカー
16 (水)		パン 塩麴ハンバーグ トマト コーンスープ	パン粉、油 片栗粉、パン 鉄強化ウエハース	牛乳、合挽肉 卵	玉葱、トマト、たけのこ スイートコーン、パセリ キャベツ、生椎茸、人参	塩麴、塩 スープの素	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース	牛乳 サブレ
17 (木)	 誕生会	カレー風味のたきこみごはん 豚ヒレのたった揚げ トマトときゅうりのサラダ 麩のすまし汁・みかん	米、油、片栗粉 上新粉、白玉ふ ゼリー	牛乳、豚ヒレ まぐろ油漬 バター、煮干し	みかん、トマト、胡瓜 玉葱、エリンギ、人参 パプリカ(赤)、万能ねぎ パセリ、出し昆布、干若布	しょう油、酢、酒 ケチャップ 塩、スープの素 カレー粉	牛乳 ゼリー	牛乳 かりんとう

※うさぎ・きりん・ぞう組は、麺類の日も主食の用意をお願いします。

の部分及び10時のおやつは未満児さんのみの提供です。

※17日(木)は、誕生日会のため、主食はいりません。



# 令和2年度9月の献立表

さんろくこどもえん

日/曜	未満児 主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	延長 おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
18 (金)		ごはん さばの塩焼き キャベツのごまあえ かまぼこのすまし汁	砂糖、米 おかき	牛乳、鯖 プロセスチーズ かまぼこ、煮干し すりごま	キャベツ、人参 万能ねぎ、出し昆布 干若布	しょう油、酒 塩	牛乳 牛乳 おかき チーズ	牛乳 丸ボーロ
19 (土)	以上児 クラス 主食 持参	かやくうどん バナナ	乾めん、油、砂糖 サブレ	牛乳、牛肉 かまぼこ、油揚 煮干し	バナナ、人参 ほうれん草、出し昆布	しょう油、塩	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 せんべい
23 (水)		ごはん 鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のかきたま汁	砂糖、油、米 あられ	牛乳、鶏肉 おやついりこ すりごま 卵	もやし、青梗菜 人参、生姜	しょう油、酒	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 かりんとう
24 (木)		パン チキンナゲット オクラのごま酢あえ コーンスープ	ホットケーキミックス 小麦粉、油、パン 片栗粉、砂糖 マヨネーズ	牛乳、鶏ひき肉 豆腐、すりごま	スイートコーン、オクラ バナナ、玉葱、人参 パセリ	ケチャップ 酒、しょう油 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 バナナケーキ	牛乳 クッキー
25 (金)		ごはん 八宝菜 中華スープ	春雨、油、米 片栗粉、砂糖 ごま油 かりんとう	牛乳、豚肉 かまぼこ	玉葱、キャベツ、人参 たけのこ、さやいんげん 万能ねぎ、干椎茸	しょう油、塩 スープの素	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 ビスケット
26 (土)	以上児 クラス 主食 持参	ちゃんぽん バナナ	干中華麺、油 クッキー	牛乳、豚肉、いか かまぼこ	バナナ、キャベツ、玉葱 もやし、人参、万能ねぎ	しょう油、塩 スープの素	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 せんべい
28 (月)		ごはん 鶏のから揚げ 胡瓜もみ えのきと豆腐のすまし汁	油、片栗粉 上新粉、米 クラッカー	牛乳、鶏肉 豆腐、煮干し 鉄強化固形ヨーグルト	胡瓜、えのき茸、人参 万能ねぎ、生姜 出し昆布	しょう油、塩	牛乳 固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 マドレーヌ
29 (火)		ごはん ポークカレー ヨーグルトサラダ	じゃが芋、油、米	牛乳、豚肉 プレーンヨーグルト スキムミルク	梨、玉葱、白桃缶 みかん缶、バナナ、人参 グリーンピース	カレールー スープの素	牛乳 牛乳 梨	牛乳 ビスケット
30 (水)		ごはん 鶏肉のみそ焼き風 きゅうりとにんじんの オクラと玉ねぎのすまし汁	片栗粉、黒砂糖 砂糖、油、米	牛乳、鶏肉、味噌 黄粉、煮干し すりごま	胡瓜、玉葱、人参 オクラ、万能ねぎ 出し昆布	しょう油、酒 酢、みりん 塩	牛乳 牛乳 黒糖もち	牛乳 カステラ



		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン			
								A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量	400	15.0	12~18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	417	18.2	19.7	263	2.9	2	369	0.25	0.39	23
未満児	基準量	480	19.0	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	507	19.9	20.1	307	2.7	1.9	328	0.26	0.45	19

\*平均栄養価は行事食を除く



## 9月は「北九州市減塩普及月間」です

「あれ？少し薄い？でもおいしい！」を目指して、調理、味付けをすることが、子どもたちの「正しい味覚」を育て、それが子どもの将来の健康につながりますのでご家庭でも試してみてください。

### 減塩でも美味しくするための工夫

#### ■特定の食材に味をつける

減塩のために、調味料の使用を減らすと、味がポヤッとして食べにくくなります。特定の具材にしっかりと味をつけると食べたときに程よい塩味があり、臭みを感じることなく薄味で食べることができます。

#### 【例】

シチュー 具の鶏肉に塩をもみこんでおく  
肉じゃが 肉に半量の調味料を加えておく  
ひじきサラダ ゆでたひじきにしょうゆを少量ふりかける

#### ■砂糖を減らして減塩

砂糖と塩分は同時に使うと抑制しあいます。砂糖を減らす割合を多くすると塩分が際立ち思ったよりも薄く感じずおいしく食べることが出来ます。野菜を茹でるより「蒸す」「焼く」ことでうま味と甘味を感じる事が出来るため少量の塩分で味が決まります。

#### ■油を上手に活用

主菜は、油の香ばしさで薄味でもおいしく食べることができます。片栗粉を使えばさらに効果的です。

#### ■レモンの酸味や出汁のうま味を活用

汁物は具を多くすると汁気が減らせます。

