

# 9月ランチメニュー

2023年 [3歳以上児]

小城ルーテルこども園

残暑が続く9月、暦のうえではもう秋です					
<p>虫の音が聞こえ、少しずつ秋が近づいています。残暑、台風、朝晩の冷え込みなど、気候の変化が大きい時季です。生活リズムを整えて、夏の疲れを回復させていきましょう。</p> <p>※アレルギー食は除去食又は代替食となります。</p> <p>※運動会の練習が行われますので、お茶は多めに持たせて下さい。</p>					
1 (金)	2 (土)				
二学期始園日 午前中保育 (1号)	除草作業7時～ 学年懇談 (3歳児)				
米飯 魚のオランダ揚げ きゅうりの酢の物 お豆スープ フルーツ (梨)	鶏ごぼうご飯 ポトフ フルーツ (リンゴ)				
牛乳 いももち	牛乳 乾パン				
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
祖父母様お招きの日					
米飯 魚の塩焼き チンゲン菜のソテー みそ汁 (豆腐とワカメ) フルーツ (すいか)	麦ご飯 豆腐のあんかけ 手作りふりかけ ミネストローネ フルーツ (キウイ)	米飯 お好み焼き厚焼き卵 ほうれん草の和え物 冬瓜のスープ フルーツ (リンゴ)	スパゲティ・ミートソース 豆腐サラダ フルーツ (梨)	中華丼 アスパラとキャベツのサラダ 中華スープ フルーツ (バナナ)	焼肉丼 きゅうりの浅漬け みそ汁 (豆腐となす) フルーツ (オレンジ)
牛乳 さつま芋天	スキムミルク アップルパイ	牛乳 ドーナツ	スキムミルク きなこ団子	牛乳 マドレーヌ	牛乳 動物バターメイト
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
お誕生会			JELAコンサート		
米飯 魚ソテーチーズソース じゃがいもの金平 すまし汁 (ちくわ) フルーツ (キウイ)	麦ご飯 厚揚げのそぼろあんかけ コールスローサラダ みそ汁 (かぼちゃ) フルーツ (リンゴ)	ドライカレー うさぎさんバーグ マリネサラダ 大根のコンソメスープ お月見ゼリー	米飯 豆腐チャンプルー かぼちゃ天ぷら みそ汁 (なめこ) フルーツ (梨)	米飯 魚のみぞれかけ 春雨サラダ ほうれん草のスープ フルーツ (オレンジ)	わかめご飯 クリームシチュー ほうれん草とシーチキンのサラダ フルーツ (梨)
スキムミルク ヨーグルト蒸しパン	牛乳 野菜チップ	スキムミルク ふかしいも	牛乳 ジャムサンド	スキムミルク ココアプリン	牛乳 じゃこせんべい
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
園児献金礼拝					
お休み	カレーライス 野菜サラダ フルーツ (オレンジ)	米飯 魚の西京焼き 白菜サラダ すまし汁 (はんぺん) フルーツ (梨)	麻婆豆腐丼 大根のうめおかかかね オニオンスープ フルーツ (キウイ)	米飯 魚の煮つけ ポテトサラダ みそ汁 (小松菜) フルーツ (バナナ)	お休み
スキムミルク カミカミいりこ	スキムミルク おから蒸しパン	スキムミルク セサミクッキー	牛乳 ミニおはぎ		
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
にじいろCAP (4歳児)			お弁当の日	避難訓練	
米飯 魚の磯辺揚げ 糸寒天の酢の物 みそ汁 (きゃべつ) フルーツ (オレンジ)	厚揚げと牛肉の煮物丼 ブロッコリーのサラダ すまし汁 (もずく) フルーツ (バナナ)	米飯 スペイン風オムレツ おくらのごま和え カレースープ フルーツ (梨)	手作り弁当	米飯 魚のピザ風焼き 里芋の煮物 みそ汁 (なすとたまねぎ) フルーツ (オレンジ)	米飯 鶏バーグ きゅうりの梅肉あえ みそ汁 (かぼちゃ) フルーツ (リンゴ)
スキムミルク シュガーサンド	牛乳 りんご春巻き	スキムミルク スイートパンプキン	牛乳 あん団子	スキムミルク お月見クレープ	牛乳 野菜かりんとう

園の好評メニューをご紹介します。

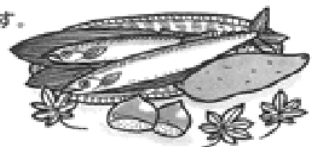
## パワフルそぼろ丼

食品名	可食量(g) 子ども一人分	食品名	可食量(g) 子ども一人分
米	50	にんじん	6
ぶたひき肉	35	ほうれんそう	7
鶏レバー	8	みりん	1.25
しょうが	0.2	砂糖	1.25
たまねぎ	8	しょうゆ	2.5

- 作り方**
- 米は炊飯しておく。
  - レバーは筋を取り、油揚げのお湯に入れ、アクを取ったら煮こぼす。湯を切って、ミキサーでそぼろ状にする。
  - しょうがはおろし、たまねぎ、にんじんをみじん切りにする。ほうれんそうは短く切り、茹でて水気を絞っておく。
  - 鍋に油をひき、おろししょうがを炒め香りがしてきたら、たまねぎ、にんじんをじっくり炒める。
  - ぶたひき肉を入れてさらに炒め、火が通ったら、そぼろ状のレバーを入れる。
  - みりん、砂糖、しょうゆで調味する。
  - 茶碗にご飯を盛り、レバー入りそぼろをかけ、上にほうれんそうを飾る。

### 食欲の秋到来!

残暑も次第に収まり、秋めいた季節になってきます。暑さのために食欲不振だった子どもたちも少しずつ食欲が湧いてくるでしょう。秋になると旬の魚や野菜、果物がたくさん出回ります。



### 外遊びで身体のビタミンDを増やす

ビタミンDは食べ物からとるだけでなく紫外線を浴びると皮下で作られます。カルシウムやリンの吸収を助け元氣な骨を作ることにつながります。これからの季節は日差しもやさしくなります。お散歩や園庭遊びで積極的に外遊びを勧めています。



### きのこを食べてビタミンDを!

日光を浴びることと合わせて、食べ物からも摂取したいものです。きのこ類にはビタミンDが含まれています。子どもたちにはきのこ嫌いの子もいます。きのこの絵本で「きのこパワー」を子どもたちに知らせていくのも効果があると思います。



