

# 9月ランチメニュー

2023年 [3歳未満児]

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				1 (金)	2 (土)
10時	<p>残暑が続く9月、暦のうえではもう秋です</p> <p>虫の声が聞こえ、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>※メニューは都合により変更することがありますので、ご了承ください。</p>				牛乳 動物バターメイト	牛乳 小魚とアーモンドせんべい
昼食					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)	米飯 鶏ごぼうご飯 ポトフ フルーツ (リンゴ)
3時					牛乳 いももち	牛乳 乾パン
	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
10時	牛乳 ビスケット	牛乳 じゃこせんべい	牛乳 フルーツ (バナナ)	牛乳 カルシウムせんべい	プロセスチーズ	牛乳 クッキー
昼食	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)	米飯 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 (オレンジ)	米飯 お好み焼き風厚焼き卵 ほうれん草の和え物 冬瓜のスープ フルーツ (リンゴ)	米飯 ミートドリア ブロッコリーとコーンのサラダ 豆腐のスープ 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)
3時	牛乳 さつま芋天	牛乳 アップルパイ	牛乳 ドーナツ	牛乳 マカロニ黄粉まぶし	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)
10時	牛乳 乾パン	牛乳 せんべい	牛乳 サブレ	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 クッキー	牛乳 動物バターメイト
昼食	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 (オレンジ)	米飯 豆腐のそぼろあんかけ 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 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)
3時	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	牛乳 人参とじゃこのおじや	牛乳 ふかしいも	牛乳 ジャムサンド	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)
10時		牛乳 フルーツ (バナナ)	牛乳 小魚とアーモンドせんべい	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 せんべい	
昼食	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 大根のうめおかか和え オニオンスープ フルーツ (オレンジ)	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
3時		ヨーグルト	牛乳 おから蒸しパン	牛乳 セサミクッキー	牛乳 ホットケーキ	
	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
10時	プロセスチーズ	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー	牛乳 ビスケット	牛乳 小魚とアーモンドせんべい
昼食	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)	豆腐と牛肉の煮物丼 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)	米飯 豚肉のみそ炒め 粉ふきいも かきたま汁 フルーツ (オレンジ)	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)
3時	牛乳 シュガーサンド	牛乳 りんご春巻き	牛乳 スイートパンプキン	牛乳 米粉のあんホットケーキ	牛乳 ピーチ蒸しパン	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

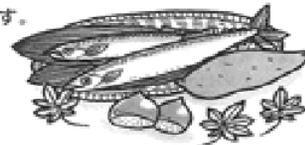
食品名	可食量(g)		食品名	可食量(g)	
	子ども一人分	子ども一人分		子ども一人分	子ども一人分
米	50		にんじん	6	
ぶたひき肉	35		ほうれんそう	7	
鶏レバー	8		みりん	1.25	
しょうが	0.2		砂糖	1.25	
たまねぎ	8		しょうゆ	2.5	

### 作り方

- 米は炊飯しておく。
- レバーは筋を取り、沸騰したお湯に入れ、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。星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繋がります。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動めています。



### 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。



