



# 9がつのこんだて



## ようじ

八王子ひまわり保育園  
2019.9.1

### 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そうですね。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わいてくるでしょう。秋になると旬の魚や野菜、果物がたくさん出回ります。

### 食卓で「おいしい」を共有しましょう

子どもの食への関心をはぐくむ要素の一つに、一緒に食べる喜びがあります。

家族そろっての食事が難しい日も多いとは思いますが、子どもと一緒に食べる事ができる日は、その時間を大事にしてください。「ホクホクしておいしいね」「シャキシャキした食感だね」「このお野菜の名前知ってる？」など言葉かけすると、食べたときの会話や表現も豊かになりますね。



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
<b>2</b> ごはん しょうふうやき よーぐるとさらだ きのこじる なし さつまいもばたー ぎゅうにゅう	<b>3</b> しょくばん なすのみーとぐらたん かぼちゃさらだ きゃべつとにくだんごすーぶ きよほう さもさ ぎゅうにゅう	<b>4</b> しめじごはん さけふらい えのきのなむる すっきーにのみそしる なし どうぶつくっきー むぎちゃ いりこ	<b>5 ひきわたしくんれん</b> びびんば なすのひきにくいため おくらのおかかあえ みそしる(ひじょうしょく) きよほう すとろべりーばん(ひじょうしょく) ぎゅうにゅう	<b>6</b> ひやしちゅうか ひじきつくね こーるすろー ねぎとわかめのすーぶ なし すこーん ぎゅうにゅう	<b>7</b> しらすごはん とりにくのけちやっぷに さつまいものあまからに きゃべつのみそしる りんご じゃむむしばん とうにゅう
<b>9</b> きのこのくりーむすばげていー ぼてとのちーずやき もやしのさらだ ちんげんさいのすーぶ なし きなこばん ぎゅうにゅう	<b>10</b> ゆうやけごはん むきかれいのとまとそーすやき こんぶねーしょんさらだ わかめすーぶ きよほう よーぐるとけーき ぎゅうにゅう	<b>11</b> ばたーろーる みーとろーふ わふうさらだ じゃがいものぼたーじゅ なし ちーずむしばん ぎゅうにゅう	<b>12</b> そぼろあんかけごはん さつまいもとさかなのよせあげ なっとうさらだ おくらのすーぶ きよほう かぼちゃぶりん ぎゅうにゅう	<b>13 すずきのつどい</b> いわのりごはん こうやどうふのあんかけ こーんそてー つくねじる なし つきみだんご むぎちゃ いりこ	<b>14</b> ごましおごはん ぶたにくのあっぶるそーすやき もやしのゆかりあえ なまあげのみそしる りんご ぶかしいも とうにゅう
<b>16</b>  <b>けいろうのひ</b>	<b>17</b> ひじきごはん とりにくのうめみそやき ぼてとさらだ なめこじる きよほう くりーむさんど ぎゅうにゅう	<b>18</b> くろわっさん つなぐらたん こーんさらだ みねすとろーね なし おこのみやき むぎちゃ	<b>19</b> くりごはん あじのごまあげ ばんさんすう みょうがとたまこのすましじる きよほう しゅがーらすく ぎゅうにゅう	<b>20</b> ひやしうどん ぶたしゃぶ するばーさらだ なし おはぎ むぎちゃ	<b>21</b> しらすごはん しょうがやき もやしのゆかりあえ きゃべつのみそしる りんご いもち とうにゅう
<b>23</b>  <b>しゅうぶんのひ</b>	<b>24</b> かぼちゃぱん きのこのわふうみーとろーふ きゃべつさらだ かぼちゃのぼたーじゅ きよほう いりこおにぎり むぎちゃ おしゃぶりこんぶ	<b>25</b> きつねうどん いそべやき もやしのなむる なし くるみぱうんどけーき ぎゅうにゅう	<b>26 たんじょうかい</b> やきそば からあげ まかろにさらだ にくだんごすーぶ きよほう にんじんつぶつぶくっきー ぎゅうにゅう	<b>27</b> なっとうごはん さんまのちーずやき ひじきさらだ なすとみょうがのみそしる なし ぶるーつよーぐると とうにゅう	<b>28</b> ごましおごはん とりにくのいために さつまいものれーずんに たまねぎのみそしる りんご じゃむむしばん とうにゅう
<b>30</b> かれーらいす とりにくのけちやっぷに はわいあんさらだ ぎゅうにゅう なし みたらしだんご むぎちゃ		今月の栄養価平均値 熱量      蛋白      脂質 幼児    563Kcal    21.2g    20.0g			★都合により、一部メニューを変更する場合があります。

### 今月のレシピ さつまいもとさかなのよせあげ

- ＜材料＞ 約4人家族分
- さつまいも 小1本、しいたけ 2個
- 木綿豆腐100g、むきがれい 100g
- 卵 1/2個、片栗粉 大さじ2
- 砂糖 小さじ1/2、塩 少々
- 油 適量
- ＜作り方＞
- ①さつまいも、しいたけは角切りにし、木綿豆腐は水切りしておく
- ②むきがれいは湯通しする
- ③豆腐とむきがれいをフードプロセッサーにかけるか、すり橋ですりつぶしペースト状にする
- ④③にさつまいも、しいたけ、卵、塩、片栗粉、砂糖を入れ混ぜ合わせる
- ⑤④をスプーンなどですくい、180℃に熱した油に落とし、きつね色になるまで揚げる



# 9がつのこんだて



## にゅうじ

八王子ひまわり保育園  
2019.9.1

### 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そうですね。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わいてくるでしょう。秋になると旬の魚や野菜、果物がたくさん出回ります。

**食卓で「おいしい」を共有しましょう**  
子どもの食への関心をはぐくむ要素の一つに、一緒に食べる喜びがあります。家族そろっての食事が難しい日も多いとは思いますが、子どもと一緒に食べる事ができる日は、その時間を大事にしてください。「ホクホクしておいしいね」「シャキシャキした食感だね」「このお野菜の名前知ってる？」など言葉がけると、食べたときの会話や表現も豊かになりますね。



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび								
<b>2</b> ごはん しょうふうやき よーぐるとさらだ きのこじる なし さつまいもばたー ぎゅうにゅう	<b>3</b> しょくばん なすのみーとぐらたん かぼちゃさらだ きゃべつとにくだんごすーぷ きよほう さもさ ぎゅうにゅう	<b>4</b> しめじごはん さけふらい えのきのなむる すっきーにのみそしる なし ふかしいも ぎゅうにゅう いりこ	<b>5 ひきわたしくんれん</b> びびんば なすのひきにくいため おくらのおかかあえ みそしる(ひじょうしょく) きよほう すとりべりーばん(ひじょうしょく) ぎゅうにゅう	<b>6</b> ひやしちゅうか ひじきつくね こーるすろー ねぎとわかめのすーぷ なし わかめごはん むぎちゃ	<b>7</b> しらすごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものあまからに きゃべつのみそしる りんご じゃむむしばん とうにゅう								
<b>9</b> きのこのくりーむすばげていー ぼてとのちーずやき もやしのさらだ ちんげんさいのすーぷ なし きなこばん ぎゅうにゅう	<b>10</b> ゆうやけごはん むきがれいとまとそーずやき こんぶねーしょんさらだ わかめすーぷ きよほう くりーむりぞっと むぎちゃ	<b>11</b> ばたーろーる みーとろーふ わふうさらだ じゃがいものぼたーじゅ なし ちーずむしばん ぎゅうにゅう	<b>12</b> そぼろあんかけごはん さつまいもとさかなのよせあげ なっとうさらだ おくらすーぷ きよほう かぼちゃもち ぎゅうにゅう	<b>13 すすきのつどい</b> いわのりごはん こうやどうふのあんかけ こーんそてー つくねじる なし つきみだんご むぎちゃ いりこ	<b>14</b> ごましおごはん ふたにくのあっぶるそーずやき もやしのゆかりあえ なまあげのみそしる りんご ふかしいも とうにゅう								
<b>16</b>  けいろうのひ	<b>17</b> ひじきごはん とりにくのうめみそやき ぼてとさらだ なめこじる きよほう つなさんど ぎゅうにゅう	<b>18</b> くろわっさん つなぐらたん こーんさらだ みねすとろーね なし おこのみやき むぎちゃ	<b>19</b> くりごはん あじのごまあげ ばんさんすう みょうがとたまこのすましじる きよほう しゅがーらすく ぎゅうにゅう	<b>20</b> ひやしうどん ふたしゃぶ しるばーさらだ なし おはぎ むぎちゃ	<b>21</b> しらすごはん しょうがやき もやしのゆかりあえ きゃべつのみそしる りんご いもち とうにゅう								
<b>23</b>  しゅうぶんのひ	<b>24</b> かぼちゃぱん きのこのわふうみーとろーふ きゃべつさらだ かぼちゃのぼたーじゅ きよほう いりこごはん むぎちゃ	<b>25</b> きつねうどん いそべやき もやしのなむる なし ほっとけーき ぎゅうにゅう	<b>26 ようじたんじょうかい</b> やきそば からあげ まかろにさらだ にくだんごすーぷ きよほう にんじんとうにゅうむしばん ぎゅうにゅう	<b>27</b> なっとうごはん さんまのちーずやき ひじきさらだ なすのみそしる なし なぼりたん むぎちゃ	<b>28</b> ごましおごはん とりにくのいために さつまいものれーずんに たまねぎのみそしる りんご じゃむむしばん とうにゅう								
<b>30</b> かれーらいす とりにくのけちゃっぷに はわいあんさらだ ぎゅうにゅう なし なっとうちゃーはん むぎちゃ		今月の栄養価平均値  <table border="1"> <tr> <td></td> <td>熱量</td> <td>蛋白</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>乳児</td> <td>497Kcal</td> <td>18.8g</td> <td>16.9g</td> </tr> </table>			熱量	蛋白	脂質	乳児	497Kcal	18.8g	16.9g		★都合により、一部メニューを変更する場合があります。
	熱量	蛋白	脂質										
乳児	497Kcal	18.8g	16.9g										

### 今月のレシピ さつまいもとさかなのよせあげ

- <材料> 約4人家族分
- さつまいも 小1本、しいたけ 2個
- 木綿豆腐100g、むきがれい 100g
- 卵 1/2個、片栗粉 大さじ2
- 砂糖 小さじ1/2、塩 少々
- 油 適量
- <作り方>
- ①さつまいも、しいたけは角切りにし、木綿豆腐は水切りしておく
- ②むきがれいは湯通しする
- ③豆腐とむきがれいをフードプロセッサーにかけるか、すり橋ですりつぶしペースト状にする
- ④③にさつま芋、しいたけ、卵、塩、片栗粉、砂糖を入れ混ぜ合わせる
- ⑤④をスプーンなどですくい、180℃に熱した油に落とし、きつね色になるまで揚げる