



# 9がつのこんだて



## ようじ

八王子ひまわり保育園  
2018.9.1

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	
★都合により、 一部メニューを 変更する場合があります。	今月の栄養価平均値					1 しらすごはん とりにくのいために さつまいものあまからに もやしのみそしる なし じゃむむしばん とうにゅう
	熱量	蛋白	脂質			
	幼児	564Kcal	21.0g	19.5g		
3 ごもくごはん(ひじょうしょく) とりにくのれもんしょうゆやき なっとうさらだ つくねとやさいすーぶ(ひじょうしょく) きよほう	4 きのこのくりーむすばげていー ぽてとのちーずやき もやしのなむる ねぎとわかめのすーぶ なし	5 まーぼーどんぶり だいがくじゃがいも おくらのおかかあえ ふとみつばのすましじる きよほう	6 かぼちゃぱん みーとろーふ よーぐるとさらだ じゃがいものぼたーじゅ なし	7 びびんば さんまのちーずやき まかろにさらだ とうふとみょうがのすましじる きよほう	8 ごましおごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのゆかりあえ じゃがいものみそしる なし	
すこーん とうにゅう	よーぐるとぜりー ぎゅうにゅう	せさみとーすと ぎゅうにゅう	きなこぼたもち むぎちゃ いりこ	しーふーどびざ むぎちゃ	やきいも とうにゅう	
10 はんぱーがー わふうさらだ みねすとろーね きよほう	11 しめじごはん さけふらい なつやさいのあまからあえ ずっきーにのみそしる なし	12 ごはん とりにくのうめみそやき ばんさんすう なめこじる きよほう	13 ひやしうどん しゅうまい こーんそてー なし	14 すずきのつどい うめぼしごはん こうやどうふのあんかけ こーるすろー なすのみそしる きよほう	15 ごましおごはん とりにくのけちゃっぶに さつまいものれーすんに たまねぎのみそしる なし	
おきなわどーなつ ぎゅうにゅう びるーん	どうぶつくっきー むぎちゃ	よーぐるとけーき ぎゅうにゅう	ごへいもち むぎちゃ おしゃぶりこんぶ	にんじんつぶつぶくっきー ぎゅうにゅう	じゃむむしばん とうにゅう	
17  けいろうのひ	18 ふりかけごはん ぶたしゃぶ もやしのにびたし つくねじる かき やさいぼっきー ぎゅうにゅう	19 かれーうどん しょうふうやき きゅうりとじゃこのちゅうかあえ きよほう	20 くろわっさん むきがれいとまとそーすやき もやしのさらだ こーんぼたーじゅ なし	21 ちきんぱたーらいす きのこのくりーむはるまき ひじきさらだ きゃべつのにくだんごすーぶ きよほう	22 そぼろあんかけごはん ぶたにくのあっふるそーすやき もやしのゆかりあえ きゃべつのみそしる なし	
24  ふいかえきゅうじつ	25 なつやさいのかれー たんどりーちきん はわいあんさらだ ぎゅうにゅう かき ちーずどーなつ むぎちゃ	26 くりーごはん あじのごまあげ かぼちゃのさらだ きのこじる なし くりーむさんど むぎちゃ	27 たんじょうかい すばげていみーとそーす からあげ ぽてとさらだ にくだんごすーぶ きよほう	28 ぱたーろーる かれーちきん あまからごぼう かぼちゃのぼたーじゅ なし いりこおにぎり むぎちゃ	29 ひろほのつどい 	

夏の疲れが出てくるこの季節、毎日の食事を直してバランスのとれた食生活を送れるよう心がけましょう。主食・主菜・副菜をバランスよく食べることは健康へつながる食事の第一歩です。

### ●野菜プラス1皿

大人が1日で必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。子どもは1日210g~240gが目安です。

### ●食塩マイナス2g

目標は現在の摂取量からマイナス2g。汁物はだしをきかせ、調味料は柑橘類、香辛料等を使って、おいしく減塩。

### ●毎日のくらしにwithミルク

#### 牛乳・乳製品で健康生活

20代~30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとタンパク質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってこれからの健康づくりに。成長盛りな子どもにも大切な栄養です。

### 今月のレシピ ヨーグルトケーキ

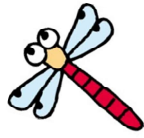
[材料] 約パウンド型1本分

- 小麦粉 100g
- ベーキングパウダー 小さじ2
- 三温糖(又は上白糖) 50g
- バター 50g
- 卵 M2個
- ヨーグルト 100g
- ごま 適量

[作り方]

- 鍋でバターを溶かす
- ①に砂糖、卵、ヨーグルトを入れ、混ぜ合わせる
- ②にふるった小麦粉とベーキングパウダーを入れ、混ぜ合わせる
- ④パウンドの型に流し入れ、ごまをちらして180℃のオーブンで20分~25分焼く。竹串にさして生地がついてこなければ焼き上がり。

★バターを溶かして作るのととても簡単にケーキが焼けます。1人分ずつアルミカップに入れて焼くのもよいでしょう。



# 9がつのこんだて



## にゅうじ

八王子ひまわり保育園  
2018.9.1

夏の疲れが出てくるこの季節、毎日の食事を見直してバランスのとれた食生活を送れるよう心がけましょう。主食・主菜・副菜をバランスよく食べることは健康へつながる食事の第一歩です。

### ●野菜プラス1皿

大人が1日で必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。子どもは1日210g~240gが目安です。

### ●食塩マイナス2g

目標は現在の摂取量からマイナス2g。汁物はだしをきかせ、調味料は柑橘類、香辛料等を使って、おいしく減塩。

### ●毎日のくらしにwithミルク

#### 牛乳・乳製品で健康生活

20代~30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとタンパク質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってこれからの健康づくりに。成長盛りな子どもにも大切な栄養です。

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									
<p>★都合により、一部メニューを変更する場合があります。</p>	<p>今月の栄養価平均値</p> <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>484Kcal</td> <td>18.2g</td> <td>15.8g</td> </tr> </table>				熱量	蛋白	脂質	乳児	484Kcal	18.2g	15.8g			<p>1 しらすごはん とりにくのいために さつまいものあまからに もやしのみそしる なし じゃむむしばん とうにゅう</p>
		熱量	蛋白	脂質										
乳児	484Kcal	18.2g	15.8g											
<p>3 ごもくごはん(ひじょうしょく) とりにくのれもんしょうゆやき なっとうさらだ つくねとやさいすーぶ(ひじょうしょく) きよほう いももち とうにゅう</p>	<p>4 きのこのくりーむすばげていー ぽてとのちーずやき もやしのなむる ねぎとわかめのすーぶ なし</p>	<p>5 まーぼーどんぶり だいがくじゃがいも おくらのおかかあえ ふとみつばのすましじる きよほう</p>	<p>6 かぼちゃぱん みーとろーふ よーぐるとさらだ じゃがいものぼたーじゅ なし</p>	<p>7 びびんば さんまのちーずやき まかろにさらだ とうふのすましじる きよほう</p>	<p>8 ごましおごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのゆかりあえ じゃがいものみそしる なし やきいも とうにゅう</p>									
<p>10 ばたーろーる とうふはんぱーぐ わふうさらだ みねすとろーね きよほう こくとうむしばん ぎゅうにゅう びるーん</p>	<p>11 しめじごはん さけふらい なつやさいのあまからあえ ずっきーにのみそしる なし</p>	<p>12 ごはん とりにくのうめみそやき ばんさんすう なめこじる きよほう</p>	<p>13 ひやしうどん しゅうまい こーんそてー なし ごへいもち むぎちゃ</p>	<p>14 すすきのつどい ゆかりごはん こうやどうふのあんかけ こーるすろー なすのみそしる きよほう にんじんとうにゅうむしばん ぎゅうにゅう</p>	<p>15 ごましおごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものれーすんに たまねぎのみそしる なし じゃむむしばん とうにゅう</p>									
<p>17  けいろうのひ</p>	<p>18 ふりかけごはん ぶたしゃぶ もやしのにびたし つくねじる かき やさいほっきー(すく・まかろにきなこ) ぎゅうにゅう</p>	<p>19 かれーうどん しょうふうやき きゅうりとじゃこのちゅうかあえ きよほう いりこごはん むぎちゃ</p>	<p>20 くろわっさん むきがれいのとまとそーすやき もやしのさらだ こーんぼたーじゅ なし ぼたもち むぎちゃ いりこ</p>	<p>21 ちきんばたーらいす きのこのくりーむに ひじきさらだ きゃべつのにくだんごすーぶ きよほう つきみだんご むぎちゃ</p>	<p>22 そぼろあんかけごはん ぶたにくのあっふるそーすやき もやしのゆかりあえ きゃべつのみそしる なし いももち とうにゅう</p>									
<p>24  ふいかえきゅうじつ</p>	<p>25 なつやさいのかれー たんどりーちきん はわいあんさらだ ぎゅうにゅう かき なっとうちゃーはん むぎちゃ</p>	<p>26 くりごはん あじのごまあげ かぼちゃのさらだ きのこじる なし つなさんど ぎゅうにゅう</p>	<p>27 ようじたんじょうかい すばげていみーとそーす からあげ ぽてとさらだ にくだんごすーぶ きよほう ふかしいも ぎゅうにゅう</p>	<p>28 ばたーろーる かれーちきん あまからごぼう かぼちゃのぼたーじゅ なし いりこごはん むぎちゃ</p>	<p>29 ひろほのつどい </p>									

### 今月のレシピ ヨーグルトケーキ

[材料] 約パウンド型1本分

- 小麦粉 100g
- ベーキングパウダー 小さじ2
- 三温糖(又は上白糖) 50g
- バター 50g
- 卵 M2個
- ヨーグルト 100g
- ごま 適量

[作り方]

- 鍋でバターを溶かす
  - ①に砂糖、卵、ヨーグルトを入れ、混ぜ合わせる
  - ②にふるった小麦粉とベーキングパウダーを入れ、混ぜ合わせる
  - ④パウンドの型に流し入れ、ごまをちらして180℃のオーブンで20分~25分焼く。竹串にさして生地がついてこなければ焼き上がり。
- ★バターを溶かして作るのでも簡単にケーキが焼けます。1人分ずつアルミカップに入れて焼くのもよいでしょう。