

# 9月予定献立表

	月	火	水	木	金	土
副食	2 ・パインとハムのステーキ ・スパゲッティサラダ ・五目スープ ・ミニトマト	3 ・巣ごもり卵 ・大根サラダ ・きのこのスープ ・グレープフルーツ	4 ・南瓜コロッケ ・カリフラワーのサラダ ・なめこ汁 ・キウイフルーツ	5 ・鯖のみそ煮 ・ひじきの炒り煮 ・五目うどん ・ぶどう	6 ・がんもの含め煮 ・青菜としめじのお浸し ・みそけんちん汁 ・オレンジ	7 ・焼きビーフン ・コーンサラダ ・卵スープ ・バナナ
おやつ	・バナナカスタード ・麦茶	・大学芋 ・牛乳	・オレンジゼリー ・せんべい	・くるみゆべし ・牛乳	・ツナサンド ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・しらすごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん
副食	9 ・にらとじゃこのオムレツ ・冷しゃぶ ・里芋のみそ汁 ・キウイフルーツ	10 ・豚肉の野菜巻き ・切干サラダ ・しめたま汁 ・ミニトマト	11 ・八宝菜 ・中華風サラダ ・若布スープ ・グレープフルーツ	12 ・豆腐ハンバーグ ・ほうれん草とコーンのサラダ ・ミネストローネ ・オレンジ	13 十五夜 ・さんまの塩焼き ・深山和え ・さつま汁 ・ぶどう・お月見ゼリー	14 手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・パインきんとん ・牛乳	・ココアゼリー ・せんべい	・パンプキンパイ ・牛乳	・フルーツサンド ・牛乳	・しょうゆ団子 ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・卵ごはん	・ごはん	
副食	16 敬老の日 	17 ・いが蒸し ・若布の煮物 ・キャベツと油揚げのみそ汁 ・グレープフルーツ	18 ・豚肉の生姜焼き ・春雨の酢の物 ・お芋の団子汁 ・ミニトマト	19 お誕生会 ・おはぎ ・魚のみそ焼き ・利休和え ・すまし汁・ぶどう	20 ・豆腐のドライカレー ・マカロニツナサラダ ・春雨スープ ・バナナ	21 ・鶏肉のソテー ・ごま酢キャベツ ・青菜のみそ汁 ・オレンジ
おやつ		・豆銀糖 ・牛乳	・ごまポッキー ・牛乳	・シュークリーム ・牛乳	・二色だんご ・牛乳	
未満児主食		・ごはん	・ごはん	・おはぎ	・ごはん	・ごはん
副食	23 秋分の日 	24 ・豚肉の柳川もどき ・小松菜のピーナッツ和え ・もやしのみそ汁 ・グレープフルーツ	25 運動会総練習 ・おにぎり弁当 ・牛乳	26 ・春巻き ・ブロッコリーサラダ ・カレー汁 ・なし	27 ・鯉の甘酢漬け ・ひじきサラダ ・凍り豆腐のみそ汁 ・オレンジ	28 運動会 ・パン ・りんごジュース
おやつ		・甘食 ・牛乳	・ヨーグルト ・サブレ	・ジャムサンド ・牛乳	・ジョア ・せんべい	
未満児主食		・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	
副食	30 ・海老と豆腐のケチャップ炒め ・もやしとピーマンの中華和え ・かきたま汁 ・ぶどう					
おやつ	・がんづき ・牛乳					
未満児主食	・ごはん					

～ 今月の予定平均栄養摂取量 ～

	未満児	以上児
エネルギー	540 kcal	427 kcal
たんぱく質	19.8 g	18.2 g
脂 肪	17.6 g	17.3 g

※以上児は家庭から持参するごはんの栄養量は含まれていません



朝夕の涼しさが心地よい季節になりましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。夏の疲れがでやすいため、たっぷりの睡眠とバランスの良い食事を心がけ、体調をくずさないように過ごしましょう。さて、子どもたちは園での生活にもすっかり慣れ、給食ももりもり食べてくれています。乳幼児期は味覚を育てる大切な時期なので給食は薄味を心がけて作っています。素材そのもののおいしさを味わうことができるように、ご家庭でもできることから始めてみてください。

## 素材の味を知りましょう

～薄味でもおいしい工夫～

### うま味の利用

昆布、かつお節、煮干しなどからとっただしは素材の味を引き出してくれます。

### 香辛料の利用

生姜、しそ、ねぎ、カレー粉などの香りは、調味料が控えめでも、素材のおいしさを引き立ててくれます。

新鮮な旬の食材を使って、素材そのもののおいしさを味わうのも良いですね。

### 酸味の利用

かんきつ類、トマト、酢などの酸味がアクセントになって、調味料の使いすぎを防ぐことができます。

### 香ばしさの利用

焼く、揚げるなどの調理によって、香ばしさがプラスされ、おいしさが増します。

## 「うま味」は 5つの基本味のひとつ

うま味とは 私たちは、食べ物の味や香り、料理の見た目、食事の雰囲気や環境など、様々な要因に影響されて「おいしさ」を感じています。その中で「味」というのは「おいしさ」を認めるうえで重要な基準のひとつです。うま味は料理のおいしさを生む大切な役割を果たしています。

日本人に根付いているうま味の文化

うま味として知られているものにはグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸などがあげられます。中でも日本の食文化のひとつでもある「だし」の文化には、このうま味成分が重要な役割を果たしています。

### 昆布だしのとり方

◆材料◆ 水 550cc 昆布 5g

- お湯を沸かす
- 火を止め、昆布を浸す
- 蓋をして15分おく
- 昆布をとりだす(500ccできあがる)

### 一番だしのとり方

◆材料◆ 昆布だし 500cc かつお節 5g

- 昆布だしを温める
- 火を止め、かつお節をいれる
- 30秒おく
- ザルでこす

### 子どもの味覚を育てましょう

子どもの味覚は3か月から10歳頃にかけて発達するといわれています。しかし子どもの頃から濃い味付けに慣れてしまうと素材の味がわからなくなり、薄味の料理を受け入れにくくなってしまいます。普段から薄味にすることで、味覚の発達を促すことができます。