

献立表 <以上児>

日付	献立	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1月	チキンライス マカロニツナサラダ 野菜スープ	584.1 16.8 24.8 1.5	七分つき米、○小麦粉、じゃがいも、○きび砂糖、マカロニ、マヨネーズ、油、押麦	鶏もも肉、○バター、○脱脂粉乳、ツナ缶、○きな粉、○牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン(冷凍)、しめじ、グリーンピース	ケチャップ、鶏ガラだし、中華あじ、粗塩	ミルク きなこクッキー
2火	ごはん 五目煮豆 錦和え 味噌汁	474.0 19.0 10.5 2.0	七分つき米、○スパゲッティ、きび砂糖、押麦、○きび砂糖、油	木綿豆腐、鶏もも肉、卵、だいず(乾)、みそ、○ウインナー、さつま揚げ、○調製豆乳、かつお節	にんじん、○たまねぎ、ごぼう、○にんじん、糸こんにゃく、きゅうり、もやし、チンゲンサイ、こまつな、しいたけ、○ピーマン、生わかめ、こんぶ(だし用)	○ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酢、○ウスターソース、○中華あじ	ナポリタン
3水	ごはん 厚揚げの中華煮 ポテトサラダ 春雨スープ	487.0 15.8 15.9 1.4	七分つき米、じゃがいも、○きび砂糖、マヨネーズ、押麦、きび砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、厚揚げ、豚肉(肩ロース)、ツナ缶、鶏もも肉	○みかん缶、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、チンゲンサイ、こまつな、しいたけ、○粉かんでん、しょうが	しょうゆ、オイスターソース、鶏ガラだし、中華あじ、粗塩	牛乳寒天 せんべい
4木	ごはん 魚の西京焼き ごま酢和え けんちん汁	493.5 25.1 15.1 1.8	七分つき米、○食パン、○マヨネーズ、きび砂糖、押麦、ごま	さわら、木綿豆腐、○卵、○脱脂粉乳、鶏ささ身、鶏もも肉、みそ、○バター、かつお節	キャベツ、○きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな、ごぼう、ねぎ、こんぶ(だし用)	本みりん、しょうゆ、酢、酒、○粗塩	ミルク サンドイッチ
5金	パン 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ 梨	441.6 16.2 9.9 1.6	○七分つき米、フランスパン、じゃがいも、油、○押麦、きび砂糖、○ごま	鶏もも肉、○しらす干し、プロセスチーズ、○かつお節	なし、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、エリンギ、しめじ、ピーマン、干しぶどう	ケチャップ、酢、○しょうゆ、中華あじ	しらすおかゆおにぎり
6土	<希望保育> お弁当持参						おやつ持参
8月	ごはん 鶏つくねのあんかけ き야べつのごまサラダ すまし汁	534.3 21.8 14.5 1.2	七分つき米、○小麦粉、○きび砂糖、片栗粉、○油、押麦、きび砂糖、ごま、油	鶏ひき肉、卵、○卵、○脱脂粉乳、○牛乳、ツナ缶、なると、かつお節	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、○干しぶどう、こんぶ(だし用)、ひじき	酢、しょうゆ、本みりん、酒、粗塩	ミルク レーズン蒸しパン
9火	塩おむすび 卵焼き はりはりサラダ 初秋汁	469.5 18.1 13.6 1.6	七分つき米、○スパゲティー、さといも、きび砂糖、○油、油	卵、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、○ベーコン、○バター、かつお節	きゅうり、にんじん、たまねぎ、○こまつな、まいたけ、○エリンギイ、○まいたけ、○しめじ、○たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、しいたけ、やきのり、こんぶ(だし用)、○にんにく	酢、しょうゆ、本みりん、○しょうゆ、粗塩	きのこパスタ
10水	鮭と舞茸の炊き込みごはん れんこんのごま和え 豚汁	516.8 21.0 14.3 1.8	七分つき米、○油、押麦、油、すりごま、きび砂糖、ごま油	さけ、○脱脂粉乳、ツナ缶、豚肉(肩ロース)、みそ、かつお節	にんじん、だいこん、れんこん、まいたけ、ほうれんそう、ごぼう、葉ねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、○粗塩	ミルク フライドポテト
11木	ごはん マーボー豆腐 リャンハン三条 中華スープ	497.7 14.1 14.5 1.0	七分つき米、○小麦粉、○きび砂糖、きび砂糖、はるさめ、押麦、ごま油、片栗粉、油	木綿豆腐、○牛乳、○ゆであずき缶、豚ひき肉、卵、豚バラ肉、みそ	たまねぎ、もやし、みかん缶、きゅうり、にんじん、しめじ、チンゲンサイ、キャベツ、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、本みりん、鶏ガラだし	いろいろ ウエハース
12金	パン 魚のカレーマヨ焼き ほうれん草のポテト和え 野菜スープ、梨	536.9 22.2 20.2 2.0	○七分つき米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、○押麦、○ごま、油	さば、ミックスチーズ、○プロセスチーズ、油揚げ、鶏もも肉	なし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、ほうれんそう、しいたけ	酒、しょうゆ、鶏ガラだし、カレー粉	チーズ昆布おにぎり
13土	<希望保育> お弁当持参						おやつ持参
16火	ごはん 豚肉とこんにゃくのしぐれ煮 ごま和え 味噌汁	429.0 15.9 10.9 1.5	七分つき米、きび砂糖、○きび砂糖、押麦、ごま	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、みそ、油揚げ、かつお節	ごぼう、○バナナ、糸こんにゃく、○みかん缶、にんじん、こまつな、キャベツ、生わかめ、しめじ、刻みこんぶ、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒	フルーツヨーグルト せんべい
17水	中華風おこわ ポパイサラダ 卵スープ	529.4 16.3 16.8 1.4	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、もち米、○きび砂糖、マヨネーズ、押麦、きび砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、○脱脂粉乳、○卵、○バター、○牛乳	にんじん、○バナナ、ほうれんそう、しいたけ、レタス、えのきたけ、ひじき	しょうゆ、酒、鶏ガラだし、粗塩	ミルク カラメルバナナマフィン
18木	ごはん 魚フライ 厚揚げのサラダ 野菜スープ	530.7 25.1 17.5 1.7	○焼きそばめん、七分つき米、パン粉、油、小麦粉、押麦、きび砂糖、○油、ごま油	さけ、生揚げ、卵、○豚肉(肩ロース)、ベーコン、粉チーズ、しらす干し、○調製豆乳	○キャベツ、○たまねぎ、緑豆もやし、○にんじん、きゅうり、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん	○ウスターソース、酢、鶏ガラだし、しょうゆ、粗塩	焼きそば
19金	パン きのこのマカロニグラタン フレンチサラダ 梨	567.2 17.2 16.3 1.4	フランスパン、○七分つき米、○もち米、マカロニ、小麦粉、油、パン粉、きび砂糖、○黒ごま	牛乳、鶏もも肉、ミックスチーズ、○あずき(乾)、バター	なし、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、エリンギイ、しめじ、まいたけ、りんご、パセリ	酢、中華あじ、○粗塩	赤飯おにぎり ウエハース
20土	<希望保育> お弁当持参						おやつ持参
22月	ごはん 親子煮 フレーク和え 味噌汁	474.8 17.7 9.8 1.6	七分つき米、じゃがいも、○さつまいも、○白玉粉、○ホットケーキミックス、○油、○きび砂糖、きび砂糖、押麦、油	鶏もも肉、卵、○牛乳、○脱脂粉乳、ツナ缶、みそ、かつお節	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、しめじ、しいたけ、生わかめ	しょうゆ、本みりん	ミルク さつまいもドーナツ
24水	ジャージャー麺 さっぱりスープ バナナ	684.6 21.3 15.9 1.5	焼きそばめん、○ホットケーキミックス、じゃがいも、○きび砂糖、油、ごま油、きび砂糖	豚ひき肉、○脱脂粉乳、○調製豆乳、○バター、みそ	バナナ、たまねぎ、○りんご、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、キャベツ、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、鶏ガラだし	ミルク りんごのスコーン
25木	ごはん 大根と厚揚げの煮物 納豆和え かき玉汁	478.2 23.4 11.6 1.6	七分つき米、○食パン、○きび砂糖、押麦、きび砂糖	○牛乳、生揚げ、○卵、卵、鶏もも肉、納豆、○脱脂粉乳、なると、かつお節	だいこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、こまつな、えのきたけ、ねぎ、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	ミルク フレンチトースト
26金	パン レバーのごまソースからめ レモン酢和え 中華スープ	487.6 14.7 13.2 1.2	○七分つき米、ロールパン、じゃがいも、片栗粉、はるさめ、きび砂糖、○押麦、油、ごま	豚レバー、豚肉(肩ロース)、油揚げ	きゅうり、もやし、たまねぎ、みかん缶、にんじん、まいたけ、チンゲンサイ、レモン果汁、しょうが	ケチャップ、酢、中濃ソース、本みりん、酒、鶏ガラだし、しょうゆ	わかめおにぎり ウエハース
27土	<希望保育> お弁当持参						おやつ持参
29月	カレーライス きのこのサラダ ヨーグルト	636.9 18.0 21.6 1.5	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○きび砂糖、押麦、油、ごま、きび砂糖	ヨーグルト、豚肉(肩ロース)、卵、○脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、レタス、エリンギイ、まいたけ、しめじ、りんご、にんにく	カレールウ、しょうゆ、酢、○粗塩	ミルク ちんすこう
30火	ごはん ささ身のチーズ焼き 里芋の梅サラダ 味噌汁	501.6 28.7 12.4 1.6	七分つき米、さといも、○ホットケーキミックス、○きび砂糖、マヨネーズ、押麦、ごま	鶏ささ身、生揚げ、○卵、○脱脂粉乳、スライスチーズ、みそ、○無塩バター、○ヨーグルト(無糖)、かつお節	○バナナ、にんじん、きゅうり、ごぼう、キャベツ、こまつな、うめ干し、こんぶ(だし用)	酒、しょうゆ、粗塩	ミルク、バナナニハウム

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1月	チキンライス マカロニツナサラダ 野菜スープ	488.6 13.8 19.8 1.2	七分つき米、○小麦粉、じゃがいも、○きび砂糖、マカロニ、マヨネーズ、油、押麦	鶏もも肉、○バター、○脱脂粉乳、ツナ缶、○きな粉、○牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン(冷凍)、しめじ、グリーンピース	ケチャップ、鶏ガラだし、中華あじ、粗塩	かぼちゃポーロ	ミルク きなこクッキー
2火	ごはん 五目煮豆 錦和え 味噌汁	449.4 19.1 14.9 2.1	七分つき米、きび砂糖、押麦、○きび砂糖、油、○七分つき米	木綿豆腐、鶏もも肉、卵、だいず(乾)、みそ、○ウインナー、さつま揚げ、○調製豆乳、かつお節、◎プロセスチーズ	にんじん、○たまねぎ、ごぼう、○にんず(乾)、みそ、○ウインナー、チンゲンサイ、こまつな、しいたけ、○ピーマン、生わかめ、みついしこんぶ(だし用)	○ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酢、○ウスターソース、○中華あじ	チーズ	ケチャップライス 豆乳
3水	ごはん 厚揚げの中華煮 ポテトサラダ 春雨スープ	405.7 13.9 12.5 1.0	七分つき米、じゃがいも、○きび砂糖、マヨネーズ、押麦、きび砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、厚揚げ、豚肉(肩ロース)、ツナ缶、鶏もも肉	○みかん缶、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、チンゲンサイ、こまつな、しいたけ、○粉かんでん、しょうが	しょうゆ、オイスターソース、鶏ガラだし、中華あじ、粗塩	のむヨーグルト	牛乳寒天 かぼちゃポーロ
4木	ごはん 魚の西京焼き ごま酢和え けんちん汁	430.3 22.9 15.0 1.5	七分つき米、○食パン、○マヨネーズ、きび砂糖、押麦、ごま	さわら、木綿豆腐、○卵、○脱脂粉乳、鶏ささ身、鶏もも肉、みそ、○バター、かつお節、◎調製豆乳	キャベツ、○きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな、ごぼう、ねぎ、こんぶ(だし用)	本みりん、しょうゆ、酢、酒、○粗塩	豆乳	ミルク サンドイッチ
5金	ごはん 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ 梨	439.6 12.7 8.1 0.7	○七分つき米、じゃがいも、油、○押麦、きび砂糖、○ごま、七分つき米	鶏もも肉、○しらす干し、プロセスチーズ、○かつお節	なし、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、エリンギ、しめじ、ピーマン、干しぶどう、◎バナナ	ケチャップ、酢、○しょうゆ、中華あじ	バナナ	しらすおかかおにぎり
6土	<希望保育> お弁当持参	143.6 0.8 2.0 0.1			○りんご濃縮果汁		かぼちゃポーロ	りんごジュース おやさいせんべい
8月	ごはん 鶏つくねのあんかけ きゃべつのごまサラダ すまし汁	461.3 20.3 14.5 1.1	七分つき米、○小麦粉、○きび砂糖、片栗粉、○油、押麦、きび砂糖、ごま、油	鶏ひき肉、卵、○卵、○脱脂粉乳、○牛乳、ツナ缶、なると、かつお節、◎調製豆乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、○干しぶどう、こんぶ(だし用)、ひじき	かつお節、酢、しょうゆ、本みりん、酒、みりん、粗塩	豆乳	ミルク レーズン蒸しパン
9火	わかめごはん 卵焼き はりはりサラダ 初秋汁	439.4 16.8 14.8 1.7	七分つき米、さといも、きび砂糖、○油、油、○七分つき米	卵、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、○ベーコン、○バター、かつお節、◎プロセスチーズ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、○こまつな、まいたけ、○エリンギ、○まいたけ、○しめじ、○たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、しいたけ、こんぶ(だし用)、○にんにく	酢、しょうゆ、本みりん、○しょうゆ、粗塩	チーズ	きのこピラフ
10水	鮭と舞茸の炊き込みごはん れんこんのごま和え 豚汁	442.2 19.5 11.3 1.4	七分つき米、○油、押麦、油、すりごま、きび砂糖、ごま油	さけ、○脱脂粉乳、ツナ缶、豚肉(肩ロース)、みそ、かつお節	にんじん、だいこん、れんこん、まいたけ、ほうれんそう、ごぼう、葉ねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、○粗塩	のむヨーグルト	ミルク フライドポテト
11木	ごはん マーボー豆腐 リャンハン三糸 中華スープ	437.5 13.6 15.2 0.9	七分つき米、○小麦粉、○きび砂糖、きび砂糖、はるさめ、押麦、ごま油、片栗粉、油	木綿豆腐、○牛乳、○ゆであずき缶、豚ひき肉、卵、豚バラ肉、みそ、◎調製豆乳	たまねぎ、もやし、みかん缶、きゅうり、にんじん、しめじ、チンゲンサイ、キャベツ、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、本みりん、鶏ガラだし	豆乳	ういろう ウエハース
12金	ごはん 魚のカレーマヨ焼き ほうれん草のポテト和え 野菜スープ、梨	509.5 17.3 13.9 1.2	○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、○押麦、○ごま、油、七分つき米	さば、ミックスチーズ、○プロセスチーズ、油揚げ、鶏もも肉	なし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、ほうれんそう、しいたけ、◎バナナ	酒、しょうゆ、鶏ガラだし、カレー粉	バナナ	チーズ昆布おにぎり
13土	<希望保育> お弁当持参	143.6 0.8 2.0 0.1			○りんご濃縮果汁		かぼちゃポーロ	りんごジュース おやさいせんべい
16火	ごはん 豚肉とこんにゃくのしぐれ煮 ごま和え 味噌汁	379.8 15.1 11.7 1.3	七分つき米、きび砂糖、○きび砂糖、押麦、ごま	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、みそ、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳	ごぼう、○バナナ、糸こんにゃく、○みかん缶、にんじん、こまつな、キャベツ、生わかめ、しめじ、刻みこんぶ、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒	豆乳	フルーツヨーグルト せんべい
17水	中華風おこわ ポパイサラダ 卵スープ	478.0 16.2 13.6 1.1	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、もち米、○きび砂糖、マヨネーズ、押麦、きび砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、○脱脂粉乳、○卵、○バター、○牛乳	にんじん、○バナナ、ほうれんそう、しいたけ、レタス、えのきたけ、ひじき	しょうゆ、酒、鶏ガラだし、粗塩	のむヨーグルト	ミルク カラメルバナナマフィン
18木	ごはん 魚フライ 厚揚げのサラダ 野菜スープ	496.5 24.7 20.2 1.8	七分つき米、パン粉、油、小麦粉、押麦、きび砂糖、○油、ごま油、○七分つき米	さけ、生揚げ、卵、○豚肉(肩ロース)、ベーコン、粉チーズ、しらす干し、○調製豆乳、◎プロセスチーズ	○キャベツ、○たまねぎ、緑豆もやし、○にんじん、きゅうり、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん	○ウスターソース、酢、鶏ガラだし、しょうゆ、粗塩	チーズ	混ぜごはん、豆乳
19金	ごはん きのこのマカロニグラタン フレンチサラダ 梨	498.2 13.3 10.5 0.6	○七分つき米、○もち米、マカロニ、小麦粉、油、パン粉、きび砂糖、○黒ごま、七分つき米	牛乳、鶏もも肉、ミックスチーズ、○あずき(乾)、バター	なし、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、エリンギ、しめじ、まいたけ、りんご、パセリ、◎バナナ	酢、中華あじ、○粗塩	バナナ	赤飯おにぎり ウエハース
20土	<希望保育> お弁当持参	143.6 0.8 2.0 0.1			○りんご濃縮果汁		かぼちゃポーロ	りんごジュース おやさいせんべい
22月	ごはん 親子煮 フレーク和え 味噌汁	415.4 17.0 10.7 1.4	七分つき米、じゃがいも、○さつまいも、○白玉粉、○ホットケーキミックス、○油、○きび砂糖、きび砂糖、押麦、油	鶏もも肉、卵、○牛乳、○脱脂粉乳、ツナ缶、みそ、かつお節、◎調製豆乳	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、しめじ、しいたけ、生わかめ	しょうゆ、本みりん	豆乳	ミルク さつまいもドーナツ
24水	肉みそ混ぜごはん さっぱりスープ バナナ	592.1 19.5 15.9 1.4	七分つき米、○ホットケーキミックス、じゃがいも、○きび砂糖、押麦、油、ごま油、きび砂糖	豚ひき肉、○脱脂粉乳、○調製豆乳、○バター、みそ、◎プロセスチーズ	バナナ、たまねぎ、○りんご、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、キャベツ、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、鶏ガラだし	チーズ	ミルク りんごのスコーン
25木	ごはん 大根と厚揚げの煮物 納豆和え かき玉汁	433.0 22.1 12.4 1.4	七分つき米、○食パン、○きび砂糖、押麦、きび砂糖	○牛乳、生揚げ、○卵、卵、鶏もも肉、納豆、○脱脂粉乳、なると、かつお節、◎調製豆乳	だいこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、こまつな、えのきたけ、ねぎ、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	豆乳	ミルク フレンチトースト
26金	ごはん レバーのごまソースからめ レモン酢和え 中華スープ	487.3 11.4 9.5 0.6	○七分つき米、じゃがいも、片栗粉、はるさめ、きび砂糖、○押麦、油、ごま、七分つき米	豚レバー、豚肉(肩ロース)、油揚げ	きゅうり、もやし、たまねぎ、みかん缶、にんじん、まいたけ、チンゲンサイ、レモン果汁、しょうが、◎バナナ	ケチャップ、酢、中濃ソース、本みりん、酒、鶏ガラだし、しょうゆ	バナナ	わかめおにぎり ウエハース
27土	<希望保育> お弁当持参	143.6 0.8 2.0 0.1			○りんご濃縮果汁		かぼちゃポーロ	りんごジュース おやさいせんべい
29月	カレーライス きのこのサラダ ヨーグルト	550.5 17.9 21.6 1.4	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○きび砂糖、押麦、油、ごま、きび砂糖	ヨーグルト、豚肉(肩ロース)、卵、○脱脂粉乳、◎調製豆乳、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、にんじん、レタス、エリンギ、まいたけ、しめじ、りんご、にんにく	カレールウ、しょうゆ、酢、○食塩	豆乳	ミルク ちんすこう
30火	ごはん ささ身のチーズ焼き 里芋の梅サラダ 味噌汁	422.6 23.3 9.9 1.3	七分つき米、さといも、○ホットケーキミックス、○きび砂糖、マヨネーズ、押麦、ごま	鶏ささ身、生揚げ、○卵、○脱脂粉乳、スライスチーズ、みそ、○バター、○ヨーグルト(無糖)、かつお節	○バナナ、にんじん、きゅうり、ごぼう、キャベツ、こまつな、うめ干し、こんぶ(だし用)	酒、しょうゆ、粗塩	かぼちゃポーロ	ミルク バナナホットケーキ



# 給食だより 9月

令和7年8月29日

9月になっても暑い日が続きますね。夏の疲れも出てくるころです。これから秋に向けて旬の食材が増えてきます。残暑、朝晩の冷え込み、台風など、気候の変化が大きい時季ですが、旬の食材をおいしく食べる工夫をして乗り越えましょう。

## こんなにすごい！お米のパワー！

米（ごはん）は、主食として日本人の健康を支えてきた食べ物です。今年も新米の季節がやってきました。新米は、普通の米に比べて水分を多く含み、炊きたての新米は香りも味も格別です。収穫に感謝しておいしくいただきましょう。

### ★脳や体のエネルギーになる

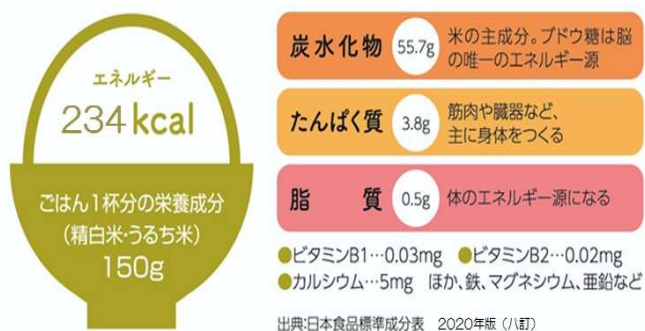
お米の主成分は「炭水化物」です。炭水化物は、体の中で分解・吸収され、エネルギー源として働きます。

### ★よく噛むことができる

米は「粒」なので、パンやめんなど「粉」よりもしっかり噛むことになります。また、お米はよく噛むと甘い味がしておいしくなります♪

### ★どんな料理とも合う

お米は淡泊な味でどんな料理とも組み合わせることができるので、様々な食品をバランスよく食べることができます。



### 体に必要なビタミンやミネラル

ごはんには主成分である炭水化物のほかにも、ビタミンやミネラル、食物繊維など様々な栄養素が含まれています。



園では、見た目も食感も白米に近い「7分づき米」を使用しています。

## 9月の旬の食材

さやいんげん、枝豆、おくら、かぼちゃ、チンゲン菜、とうがん、なす、さつまいも、さといも、しめじ、しいたけ、まいたけ、栗、梨、巨峰  
かつお、さけ、さんま、まぐろ

## 【さんま】

秋のさんまの脂には、DHA、EPAがたくさん含まれています。

**EPA** 血液をサラサラにする作用

**DHA** 学習能力を上げる効果

**タンパク質** 筋肉や臓器の構成成分



## 🌸 レシピ紹介 🌸

### マカロニボロネーゼ



#### <材料>

マカロニ……………200g  
豚ひき肉……………200g  
玉ねぎ……………100g  
人参……………100g  
ケチャップ……………大さじ2  
カットトマト缶……………100g  
ウスターソース……………小さじ2  
砂糖……………ひとつまみ

#### <作り方>

- ①玉ねぎ、人参はみじん切りにする
- ②フライパンに油を敷き、豚ひき肉と①を炒める
- ③火が通ったらケチャップ、カットトマト、ウスターソース、砂糖、水（50cc）加えて、沸騰後弱火で5分ほど煮込む
- ④鍋でマカロニをゆで、③に入れて和える

### ヨーグルトケーキ



#### <材料> (パウンドケーキ型)

プレーンヨーグルト…400g  
小麦粉……………100g  
砂糖……………70g  
卵……………1個  
レモン汁……………小さじ1

#### <作り方>

- ①オーブンを180℃で予熱する
- ②型にクッキングシートを敷く
- ③材料をすべてボールに入れ、しっかり混ぜる
- ④③を型に流し込み、180℃で予熱したオーブンで40～50分程度焼く  
(しっかり冷やすと美味しくなります)