9月 給食だより



青魚を食べよう！



秋が旬の青魚には、あじ・さば・さんま・ししゃもなどがあり、
DHAやEPAといった不飽和脂肪酸が豊富です。

◎DHA： 脳の記憶維持（記憶力や学習能力の向上）や、活性化などに働く。
◎EPA： 善玉コレステロールの増加や血液をサラサラにする効果が期待できる。



※子どもが大人と同じ抵抗力がつくのは12歳頃と
いわれています。青魚を食べる際は、火を通すことが
推奨されています。
手軽で安全な缶詰の活用もおすすめです。

魚のカレーチーズ焼き



材料）4人分

魚の切り身	4切れ
酒	大さじ1
玉葱	中玉1/4個
人参	1/4本
☆マヨネーズ	大さじ1
☆カレー粉	小さじ1/2
粉チーズ	適量

＜作り方＞

① 魚に酒をまぶす。
② 玉葱はスライス、人参は拍子木切りに
カットし、軽く炒めて火を通しておく。
③ ②と☆を混ぜ合わせる。
④ 魚の上に③を乗せ、粉チーズを振りかける。
⑤ 180℃のオーブンで20分焼く。

○青魚、白身、
どちらでも美味しく作れますよ。



宮崎県の郷土料理を学ぼう！

飫肥天

飫肥天（おびてん）は、日南市飫肥地区の郷土料理です。
魚のすり身、豆腐、黒砂糖，味噌を混ぜて油で揚げた、
ふんわりと甘い揚げかまぼこで、江戸時代から
数百年にわたり親しまれています。
豆腐を練りこんでいるため、普通の薩摩揚げより
柔らかい口当たりです。



9月　行事・献立表

行　　事	日	曜	全児副食	午後おやつ	午前おやつ	全児主食
	1	火	魚のカレーチーズ焼き、大豆サラダ みそ汁、果実	ミルク シュガートースト	お茶 せんべい	ご飯
監査	2	水	チャプチェ、切干大根の和え物 わんたん汁	牛乳 アップルパイ	牛乳 クッキー	ご飯
英語教室(3,4,5歳児)	3	木	五目豆、海藻サラダ、きのこ汁、果実	牛乳 バナナケーキ	牛乳 ちりめん	ご飯
	4	金	魚の煮付け、青菜とコーンのサラダ 豚汁、果実	ミルク たこ焼き風	野菜ジュース	ご飯
	5	土	豚丼、酢の物、果実	牛乳、パン	お茶、ボーロ	ご飯
	6	日				
食育活動～買い物(3,4,5歳児)	7	月	マーボー豆腐、ナムル わかめ入りコーンスープ、果実	シューアイス	牛乳 パン	ご飯
食育活動～買い物(3,4,5歳児)	8	火	筑前煮、野菜の昆布和え、みそ汁、果実	ミルク せん切り大根もち	牛乳 せんべい	ご飯
食育活動～カレー作り(3,4,5歳児)	9	水	チキンカレー、トマトサラダ 、果実	牛乳 チーズ饅頭	果実	ご飯
	10	木	豚肉の生姜焼き、スパゲティーサラダ みそ汁、果実	牛乳 椎茸入り肉まん	牛乳 クッキー	ご飯
	11	金	魚の唐揚げ、清し汁、果実、 ブロッコリーサラダ	お茶 おにぎり	お茶 ちりめん	ご飯
	12	土	きのこスパゲティー、フルーツサラダ チーズ	牛乳、パン	お茶 ビスケット	スパゲティー
	13	日				
弁当日　　災害訓練週間	14	月	※お弁当の準備をお願いします。	フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい	ご飯
リトミック教室(1,2歳児)	15	火	魚のおろし煮、春雨の酢の物 けんちん汁、果実	ミルク チーズクッキー	果実	ご飯
	16	水	じゃが芋のひじき煮、大根の酢の物 油揚げと白菜のスープ、果実	ミルク じゃこトースト	牛乳 クラッカー	ご飯
英語教室(3,4,5歳児)	17	木	大豆入りハンバーグ ドレッシングサラダ、卵スープ、果実	芋ぜんざい	牛乳 ボーロ	パン
主任・主幹研修部会	18	金	魚の竜田揚げ、野菜とのりのサラダ みそ汁、果実	牛乳 エビせんべい	牛乳 パン	ご飯
	19	土	コーン入りラーメン、レバーの甘煮 果実	牛乳、パン	お茶 クッキー	中華麺
	20	日				
敬老の日	21	月				
国民の休日	22	火				
秋分の日	23	水				
太陽スポーツ教室(3,4,5歳児)	24	木	飛竜頭、ごま酢和え、もずくスープ 果実	ミルク 黒糖蒸しパン	飲むヨーグルト	ご飯
お楽しみ会 保育料給食費等口座振替日	25	金	ばら寿司、鶏のチーズ焼き ほうれんそうの和え物、清し汁、果実	プリンアラモード	お茶 せんべい	ご飯
	26	土	親子丼、胡瓜のたたき、果実	牛乳、パン	牛乳、クッキー	ご飯
わいわいワンパーク	27	日				
	28	月	チキン南蛮、コールスローサラダ ソーメン汁、果実	ミルク 豆腐ケーキ	お茶 かえり	ご飯
	29	火	魚のピザ風焼き、酢の物、呉汁、果実	牛乳 焼き芋	果実	ご飯
ひのでフェス	30	水	お楽しみバイキング	フルーツポンチ	牛乳、クラッカー	ご飯

0,1,2歳児　＊給食・おやつ1日平均：エネルギー513.6cal　タンパク質18.8ｇ　脂質14.2ｇ　食塩1.6ｇ
3,4,5歳児(主食除く)　＊給食・おやつ1日平均：エネルギー415.2cal　タンパク質　18ｇ　脂質13.4ｇ　食塩1.9g

※離乳食の献立は、コドモンをご覧ください（0歳児）
※午前おやつは、0,1,2歳児のみ。牛乳は幼児食からになります。