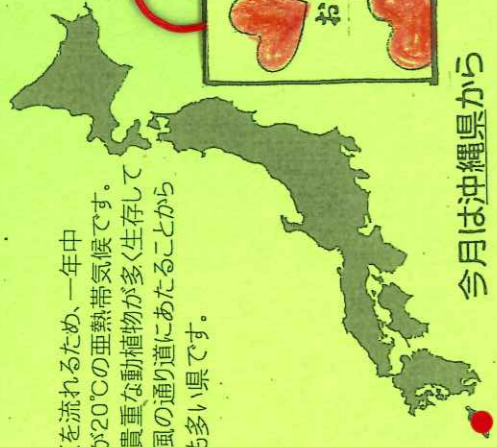


黒潮が近くを流れるため、一年中平均気温が20℃の亜熱帯気候です。そのため、貴重な動植物が多く生存しています。台風の通り道にあたることから台風発生も多い県です。



今月は沖縄県から
ふるさと密急便

くりのみ

【ビタミン、カルシウムをとりよう】

今月のお料理目標

ビタミンは、人が健全に成長し、健康を維持する働きをしています。ビタミンは他の栄養素がうまく働くために機械の潤滑油のように働いています。ビタミンを多く含む野菜や果物をきちんと食べましょう。

カルシウムは骨や歯などをつくらしている栄養素です。体重の1～2%の重さで体内に存在しています。また血液を固めて出血を防ぐ働きもあります。カルシウムは牛乳や小魚、海藻などに多く含まれています。

「サターアングギー」は、沖縄県のお菓子です。沖縄の方言でサターは「砂糖」、アングは「油」、アギは「揚げる」という意味でアングギーと語尾を伸ばすことで「油で揚げたもの」という意味になります。縁起の良いお菓子とされ、結婚式などの祝儀振る舞われます。

同じ生地を四角に揚げたものは、サンダアグアグア（三月菓子）と呼ばれます。

令和元年度9月号 くりのみ保育園

(調味料は記載してありません)

日	曜	行事	午前おやつ 未満児	主食	主 菜		副 菜		汁 物	午後のおやつ 全園児
					鶏肉 生姜 人参 椎茸 葱	鶏肉 じゃが芋 人参 椎茸 枝豆	鶏肉 じゃが芋 人参 椎茸 枝豆	人参 椎茸 じゃが芋		
2	月	総合防災訓練	りんごジュース	鶏雑炊	鶏肉 人参 椎茸 葱	じゃが芋そぼろ煮	鶏肉 じゃが芋 人参 椎茸 枝豆	漬物	白菊酒	ヤクルト ハナナ クッキー
3	火	お茶会	牛乳 いちじく	魚の味噌煮	青魚 生姜 大根 ※さつまいも	磯辺和え	ほうれん草 小松菜 ちやし のり	野菜汁	人参 椎茸 さつまいも 葱	ミルク 梨 かき氷
4	水		牛乳 ぶどう	炒り豆腐	鶏肉 人参 椎茸 葱 グリーンピース	トマトゼリー	トマト 枝豆 コーン	豚汁	豚肉 人参 椎茸 ほうれん草	ほうじ茶ミルク オレンジ サターアングギー
5	木	身体測定	牛乳 りんご	鶏の照り焼き	鶏肉 生姜 (じゃが芋 トマト)	八宝菜	いか かまぼこ 白菜 人参 椎茸 青梗菜	冬瓜汁	冬瓜 水菜 えのき	ミルク フルーツゼリー
6	金		牛乳 グレーフルーツ	柳川もどき	豚肉 ごぼう 人参 椎茸 卵 三つ葉	冷奴	豆腐 葱 さば節	なすの味噌汁	なす あくら 油揚げ 葱	黒豆茶 キウイ 冷やし汁粉
7	土		ヤクルト せんべい							
すくすく子育て応援会 奉仕作業 廃品回収のため保育はありません。										
9	月		牛乳 桃	鶏のからあげ 葱ソース	鶏肉 生姜 にんにく 葱 (けニーレタス)	なす味噌炒め	豚肉 なす 玉葱 パプリカ	冷やしそうめん汁	そうめん 人参 えのき 水菜	アイスティー メロン ちんすこう
10	火	プール締め	牛乳 梨	ひじき大豆煮	ひじき 大豆 鶏肉 人参 さつまいも いんげん	マカロニサラダ	マカロニ きゅうり りんご パプリカ	南瓜の味噌汁	南瓜 玉葱 葱	ミルク オレンジシャーベット
11	水	ABC	すいか	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 にんにく 生姜 人参 椎茸 白葱 グリーンピース	春雨サラダ	春雨 水菜 トマト ハム コーン	ワンタンスープ	ワンタン 小松菜 なると	ジョア ハナナ せんべい
12	木	フラワー便	牛乳 キウイ	きのこグラタン	鶏肉 マカロニ 椎茸 しめじ エリンギ 玉葱 人参 ほうれん草 チーズ パン粉 パセリ	フレンチサラダ	レタス パプリカ きゅうり セロリ りんご	オニオンスープ	玉葱 小松菜 パーコン	きな粉ミルク バイリン チーズ蒸しパン
13	金	お月見会	牛乳 オレンジ	蒸し魚 きのこあんかけ	白身魚 生姜 椎茸 しめじ 玉葱 三つ葉 (けニーレタス) ※ゆかり	里芋の煮物	里芋 人参 大根 さつまいも いんげん	月見汁	うすらの卵 玉葱 水菜 なると お月見団子	黒豆茶 ぶどう
14	土		果物		レタス サンド 牛乳					
17	火	お茶会	牛乳 バイリン	野菜の旨煮	鶏肉 大根 人参 竹輪 こんにやく グリーンピース	塩昆布和え	きゅうり 水菜 セロリ きゅうり 塩昆布	里芋の味噌汁	里芋 玉葱 油揚げ 葱	黒糖ミルク りんご パンかりんどう
18	水		バナナ	ブルコギ	牛肉 にんにく ニラ 玉葱 (グリーンソテー)	ナムル	ほうれん草 小松菜 ちやし ごま	わかめスープ	わかめ えのき なると	ミルク カルピスゼリー
19	木	防災訓練	牛乳 梨	魚のムニエル タルタルソース	白身魚 玉葱 パセリ 卵 (ゆらぎ菜 トマト)	ビーンスズラダ	大豆 金時豆 枝豆 きゅうり パプリカ チーズ	さつまいもポターージュ	さつまいも クルトン	ジョア グレーフルーツ ポップコーン
20	金		牛乳 桃	ちらし寿司	卵 きゅうり でんぶ ※ごま	天ぷら	さつまいも 卵 (レタス)	きのこ汁	なめこ 椎茸 エリンギ 舞茸 葱	黒豆茶 オレンジ ところてん
21	土	鈴木海くん 4歳	果物		ポテト サンド 牛乳					
24	火		牛乳 トマト	肉じゃが	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 糸こんにやく グリーンピース ※椎茸 舞茸 しめじ	ビーナッツ和え	ほうれん草 小松菜 きゅうり ビーナッツ	あさり汁	あさり 大根 葱	コーヒーミルク キウイ じゃこトースト
25	水	ABC	牛乳 グレーフルーツ	ビーフンと野菜炒め	豚肉 生姜 ビーフン きゅうり しめじ 玉葱 パプリカ ビーマン	なます	大根 きゅうり 人参 パイン みかん	とろろ昆布汁	おぼろ昆布 葱	ミルク メロン 焼きいも
26	木	おもいろシアター	バナナ	さんまの塩焼き	さんま (サニーレタス トマト 大根)	さんびらごぼろ	豚肉 ごぼう 人参 椎茸 黒はんぺん ちまし	さつまいも味噌汁	さつまいも 玉葱 油揚げ ほうれん草	緑茶 梨 わらび餅
27	金	温水プール	牛乳 オレンジ	冷やし中華	きゅうり ハム 卵 ごま (トマト)	ゴーヤ チャンプルー	豚肉 豆腐 玉葱 人参 ゴーヤ 卵 さば節	パイ	パイ	黒豆茶 りんご ようかん
28	土		果物		野菜 サンド 牛乳					
30	月		カルピス	揚げレバニラ	レバー 生姜 にんにく ニラ もやし 玉葱 人参	中華風サラダ	レタス きゅうり トマト セロリ ハム ごま	青梗菜のスープ	青梗菜 なると えのき	ミルク フルーツ杏仁