

# 給食だより

9月



## 秋が旬の食べ物

### さんま

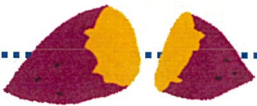


サンマの脂は、血液の流れをスムーズにして高血圧の予防効果があるEPA、脳の働きを活発にして記憶力のUPにもつながるDHAが豊富です。



### りんご

生食はもちろん、加熱しても独特の風味が楽しめます。りんごに含まれる水溶性食物繊維のペクチンは、老廃物を包み込み、体外へ排出する働きがあります。



### さつまいも

美肌効果のあるビタミン群、整腸作用のある食物繊維が豊富で、美容健康に最適です。皮が鮮やかな赤紫色で、表面が滑らかな物を選びましょう。

きのこ類に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収をサポートし、歯や骨の健康を保ちます。香りが芳醇な松茸は、「秋の味覚の王様」とも言われます。

### まつたけ



## お月見



その昔、月の満ち欠けが農作業の大きな指標となっていたことから、月への豊作祈願と収穫感謝をするようになりました。満月が一年のうちで最も美しいとされるのが、旧暦8月15日の夜の月である「秋の十五夜」。「中秋の名月」とも呼ばれるこの日に、お月見をするのが一般的です。現代の暦では、おおよそ9月中旬から10月上旬にあたります。

中秋の名月にはススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習がありますが、そこにも、それぞれ意味が込められています。



### 月見だんご

米を粉にし、丸く形成した団子をお月様にお供えします。団子を丸くするのは、月に見立てているためです。お供えする団子の数は、十五夜の「十五」にちなんで15個が最も主流とされています。

### ススキ

秋の収穫で得た里芋などを供物としていましたが、稲は既に収穫してしまった後だったため、お月見の時期に穂が出ていて稲に似ているススキを代わりに飾ったことが始まりとされています。

関西風の月見だんごは、しずく型であんこが巻いてあるのが特徴です。収穫期である里芋や雲がかかった月をイメージしているという説があります。



今年の中秋の名月：9月21日（火）



# 9月 予定献立

令和3年 名取みたそのこども園

食材ならびに体内のはたらき

身体を作る

力になる

病気から  
守ってくれる

(赤)

(黄)

(緑)

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
1	水	ヨーグルト	ごはん	もみじごはん 豆腐と豚肉のチャンプル チンゲン菜のスープ 梨	マカロニきな粉 牛乳	加糖ヨーグルト・木綿豆腐・豚こま かつお節・練ごし豆腐・きな粉 普通牛乳	米・ごま油・ごま・マカロニ・さとう	だし昆布・にんじん・キャベツ ぶなしめじ・にら・たけのこ チンゲン菜・えのきたけ・若布・もやし 日本なし
2	木	ビスケット	ごはん	*防災の日* ポークカレー キャベツサラダ オレンジ	わかめおにぎり	豚こま・ロースハム	ビスケット・米・じゃがいも・油 マヨネーズ	玉ねぎ・グリーンピース・キャベツ にんじん・コーン缶・オレンジ 混ぜ込みわかめの素
3	金	クラッカー	パン	ロールパン たらのコンマヨネーズ焼き ほうれん草ソテー かぼちゃのコンソメスープ パナナ	ミルクデザート (クッキー)	たら・ベーコン・普通牛乳	リッツ・ロールパン・油 ノンエッグマヨネーズ マカロニ フルーチェベース・クッキー	クリームコーン缶・パセリ・ほうれん草 日本かぼちゃ・玉ねぎ・ぶなしめじ パナナ・白桃缶・ハイムアップル缶詰
4	土	バナナ	ごはん	麻婆なす スパサラダ オレンジ	パウムクーヘン 牛乳	豚ひき肉・赤味噌・ロースハム 普通牛乳	米・油・三温糖・かたくり粉 スパゲッティ・ノンエッグマヨネーズ パウムクーヘン	バナナ・なす・生姜・玉ねぎ・にら きゅうり・にんじん・コーン缶・オレンジ
6	月	サンドビスケット	うどん	うどん たらとコーンのかき揚げ 五目汁 パナナ	昆布の混ぜご飯 牛乳	たら・鶏もも・しらす干し・普通牛乳	ビスコ・干しうどん・小麦粉・揚げ油 さといも・しらたき・米・白ごま	人参・玉ねぎ・コーン缶・大根・若布 スリムネギ・バナナ・塩昆布
7	火	せんべい	ごはん	*誕生会* 照り焼き丼 石狩汁 梨	大学芋 牛乳	鶏もも・錦糸卵・生鮭・木綿豆腐 白味噌・普通牛乳	せんべい・米・車糖・じゃがいも さつまいも・揚げ油・さとう・黒ごま	焼きのり・グリーンピース・大根 人参・えのきたけ・スリムネギ・日本なし
8	水	のむヨーグルト	ごはん	豆腐の中華煮 切干大根の中華風サラダ オレンジ	きのこパスタ 牛乳	ショア白ぶどう・豚こま1cm幅 木綿豆腐・ロースハム・ベーコン 普通牛乳	米・かたくり粉・さとう・白すりごま ごま油・スパゲッティ・油	白菜・人参・玉ねぎ・たけのこ 生しいたけ・チンゲン菜・切り干し大根 もやし・キャベツ・オレンジ えのきたけ・ぶなしめじ・パセリ
9	木	クラッカー	ごはん	赤魚のみそ焼き れんこんきんぴら 厚揚げのお汁 パナナ	キャロットケーキ 牛乳	あかうお・白味噌・生揚げ・卵 普通牛乳	リッツ・米・車糖・ごま油・白ごま 小麦粉・車糖・無塩バター	れんこん・青ピーマン・大根 人参・若布・スリムネギ・バナナ
10	金	ビスケット	ごはん	豚肉の生姜炒め ブロッコリーのおかか和え 油揚げのみそ汁 オレンジ	お菓子 牛乳	豚こま・かつお節・油揚げ・白味噌 普通牛乳	ビスケット・米・油・かたくり粉 ぶどうゼリー・ビスコ	玉ねぎ・生姜・ブロッコリー・もやし・若布 チンゲン菜・オレンジ
11	土	チーズ	ごはん	豚肉と青菜の炒め物 さつま芋サラダ パナナ	どうぶつビスケット (せんべい) 牛乳	プロセスチーズ・豚こま1cm幅 ロースハム・普通牛乳	米・ごま油・さとう・さつまいも ノンエッグマヨネーズ・ビスケット せんべい	小松菜・人参・きゅうり コーン缶・バナナ
13	月	クラッカー	ごはん	たらのフライ 切干大根のサラダ 豆腐のコンソメスープ りんご	じゃこごはん 牛乳	たら・ロースハム・練ごし豆腐 ちりめんじゃこ・普通牛乳	リッツ・米・小麦粉・パン粉・揚げ油 ノンエッグマヨネーズ・じゃがいも さとう・白ごま	切り干し大根・キャベツ 玉ねぎ・人参・りんご・いんげん
14	火	せんべい	ごはん	スペイン風オムレツ きのこソテー マカロニスープ オレンジ	麩ラスク 牛乳	卵・ベーコン・プロセスチーズ 普通牛乳	せんべい・米・じゃがいも 無塩バター・油・マカロニ・麩 グラニュー糖	赤ピーマン・青ピーマン・玉ねぎ ほうれん草・生しいたけ・ぶなしめじ えのきたけ・にんにく・キャベツ・人参 スリムネギ・オレンジ
15	水	ヨーグルト	パン	ロールパン ハンバーグ ビーマンツナ和え ミルクスープ 梨	いもてん 牛乳	加糖ヨーグルト・豚ひき肉 焼製豆腐・まぐろ缶詰・ベーコン 普通牛乳	ロールパン・パン粉・車糖 ノンエッグマヨネーズ・じゃがいも 無塩バター・小麦粉・さつまいも おけしめん・揚げ油	玉ねぎ・青ピーマン・人参・ブロッコリー コーン缶・日本なし
16	木	オレンジジュース	ごはん	わかめご飯 鮭のタンドリー焼き 小松菜のごま和え 豚汁 パナナ	カステラドーナツ 牛乳	しらす干し・生鮭・豚こま 白味噌・普通牛乳	米・油・ノンエッグマヨネーズ 白すりごま・さとう・さといも カステラドーナツ	オレンジジュース100% 混ぜ込みわかめの素・にんにく・小松菜 大根・ごぼう・人参・長ねぎ・バナナ
17	金	ビスケット	ごはん	鶏肉のママレード焼き 大豆のごまサラダ キャベツスープ グレープフルーツ	ヨーグルト和え (せんべい)	鶏もも・乾燥大豆・木綿豆腐 プレーンヨーグルト・粉アツクリーム	ビスケット・米・ママレード 白すりごま・ノンエッグマヨネーズ さとう・せんべい	生姜・ブロッコリー・人参・キャベツ 玉ねぎ・コーン缶・スリムネギ グレープフルーツ・あかん缶詰・白桃缶 バナナ
18	土	バナナ	ごはん	豚肉のケチャップ炒め コンソメスープ オレンジ	パウムクーヘン 牛乳	豚こま・木綿豆腐・ベーコン 普通牛乳	米・かたくり粉・油・三温糖 じゃがいも・パウムクーヘン	バナナ・青ピーマン・黄ピーマン 玉ねぎ・人参・えのきたけ・オレンジ
20	月			敬老の日				
21	火	野菜ジュース	ごはん	ウインナーカレー 春雨サラダ パナナ	切干大根のごはん 牛乳	ウインナー・ロースハム・普通牛乳	米・じゃがいも・油・はるさめ・さとう ごま油	野菜ジュース・玉ねぎ・人参 グリーンピース・きゅうり・バナナ 切り干し大根・干しいたけ 刻み昆布
22	水	ヨーグルト	うどん	うどん 筑前煮 なすのお汁 梨	以上児：二色おはぎ 未満児：きな粉おにぎり 牛乳	加糖ヨーグルト・鶏もも・乾燥大豆 油揚げ・つぶあん・きな粉 普通牛乳	干しうどん・しらたき・さとう・米 もち米・車糖	大根・人参・刻み昆布・ごぼう・れんこん いんげん・なす・長ねぎ・若布・日本なし
23	木			秋分の日				
24	金	クラッカー	ごはん	鮭のごま風味焼き なすの肉みそ炒め 里芋ときこのお汁 パナナ	かぼちゃケーキ 牛乳	たいせいようさけ・豚ひき肉 赤味噌・凍り豆腐・卵・普通牛乳	リッツ・米・三温糖・白すりごま・油 車糖・さといも・小麦粉・無塩バター 黒ごま	なす・生しいたけ・えのきたけ・人参 スリムネギ・バナナ・西洋かぼちゃ
25	土	ビスケット	ごはん	鶏肉じゃが ほうれん草のナムル オレンジ	スティックパン 牛乳	鶏もも・普通牛乳	ビスケット・米・油・じゃがいも 三温糖・白ごま・ごま油・ミルクパン	人参・玉ねぎ・いんげん・ほうれん草 焼きのり・オレンジ
27	月	りんごジュース	ごはん	カレーの生姜焼き 納豆和え じゃが芋と厚揚げのみそ汁 梨	しんごろうもち 牛乳	カラスカレイ・焼きわり納豆・生揚げ 白味噌・赤味噌・普通牛乳	米・ごま油・じゃがいも・さとう 白すりごま	りんごジュース100%・生姜・小松菜 もやし・人参・焼きのり・玉ねぎ えのきたけ・日本なし
28	火	せんべい	ごはん	チキンのトマトカレー 野菜のツナ和え りんご	あんぱん 牛乳	鶏もも・まぐろ缶詰・普通牛乳	せんべい・米・じゃがいも 白すりごま・さとう・あんぱん	玉ねぎ・にんじん・なす・ブロッコリー ホールトマト・きゅうり・若布・もやし りんご
29	水	ビスケット	ごはん	麻婆豆腐 豆菜サラダ バナナ	ヨーグルト (せんべい)	木綿豆腐・豚ひき肉・赤味噌 乾燥大豆・ツナ缶・飲むヨーグルト	ビスケット・米・ごま油・三温糖 かたくり粉・白すりごま・さとう せんべい	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参 干しいたけ・グリーンピース・チンゲン菜 もやし・バナナ
30	木	サンドビスケット	うどん	うどん たらのお好み揚げ 白菜汁 オレンジ	ふかし芋 牛乳	たら・豚こま・木綿豆腐 普通牛乳	ビスコ・干しうどん・小麦粉・揚げ油 さつまいも	キャベツ・人参・スリムネギ・白菜 えのきたけ・オレンジ

※ ( ) になっている献立は、以上児さんのみとなります。

※献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

◎は食育活動を行う予定です◎

	今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
3歳未満児目標		480	15.0~23.0	10.2~15.4	1.5
予定献立栄養量		488	17.8	14.3	1.3
3歳以上児目標		606	19.7~30.3	13.5~20.2	2.0
予定献立栄養量		607	22.0	19.0	1.8