

給食だより

9月



秋が旬の食べ物

さんま

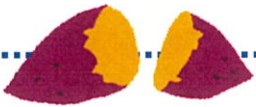


サンマの脂は、血液の流れをスムーズにして高血圧の予防効果があるEPA、脳の働きを活発にして記憶力のUPにもつながるDHAが豊富です。



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 予定献立表

令和3年度 長命ヶ丘つくしこども園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のはたらき		
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
1	水	チーズ	食パン	パンPKシンチュー ひじきと枝豆のサラダ パイン	牛乳 磯風味おにぎり	牛乳、鶏もも、生クリーム、しらす	食パン、小麦粉、ご飯、白ごま	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、ひじき、人参、枝豆、コーン、パイン、青のり
2	木	牛乳 いちごサブレ	ご飯	たらのカラフル焼き 添え野菜 春雨と卵のスープ オレンジ	(牛乳) ビザトースト	牛乳、たら、絹ごし豆腐、卵、ウインナー、とろけるチーズ	ご飯、食パン	玉ねぎ、青ピーマン、トマト、黄ピーマン、ブロッコリー、人参、しいたけ、長ねぎ、春雨、スリムネギ、オレンジ、トマトソース、コーン、赤ピーマン
3	金	ヨーグルト	中華麺	五目ラーメン コーンしゅうまい 梨	(牛乳) 黒糖きな粉蒸しパン	牛乳、豚肩ロース、かまぼこ、うずら卵、豚ひき、卵、きな粉	中華麺、小麦粉	キャベツ、もやし、人参、玉ねぎ、たけのこ、にんにく、生姜、スリムネギ、玉ねぎ、コーン、梨
4	土	甘辛せんべい	ご飯	赤魚と野菜の甘酢炒め キャベツのふのりの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 菓子	牛乳、赤魚、油揚げ	ご飯、菓子	生姜、玉ねぎ、人参、青ピーマン、たけのこ、キャベツ、えのき、ふのり、スリムネギ、グレープフルーツ
6	月	牛乳 クッキー	ご飯	カレー風味肉じゃが ごぼうサラダ オレンジ	(牛乳) ごまチーズケーキ	牛乳、豚こま、ベーコン、クリームチーズ、生クリーム、卵	ご飯、じゃが芋、白ごま、黒ごま	人参、玉ねぎ、しらたき、いんげん、ごぼう、きゅうり、人参、コーン、オレンジ
7	火	フルーチェいちご	ご飯	鮭のきのこあんかけ 麩とキャベツの味噌汁 パイン	(牛乳) チヂミ	牛乳、鮭、油揚げ	ご飯、豆鼓、小麦粉、じゃが芋、白ごま	人参、しいたけ、えのき、ぶなしめじ、スリムネギ、生姜、キャベツ、えのき、しいたけ、パイン、にら
8	水	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	誕生会 うさちゃんライス タンドリーチキン 添え野菜 ふわふわ汁 梨	(牛乳) モンブラン	牛乳、鶏もも、プレーンヨーグルト、木綿豆腐、ベーコン、卵、粉チーズ、卵	ご飯、じゃが芋、小麦粉	コーン、人参、玉ねぎ、青ピーマン、アスパラガス、グリーンピース、にんにく、きゅうり、玉ねぎ、パセリ、梨、栗甘露煮
9	木	牛乳 ココアウエハース	ミルクパン	スペイン風オムレツ 添え野菜 さつまいもの豆乳スープ ぶどう	(牛乳) ひじきとツナのおにぎり	牛乳、卵、ベーコン、プロセスチーズ、ウインナー、豆乳、まぐろ水煮	ミルクパン、じゃが芋、さつまいも、ご飯、白ごま	赤ピーマン、青ピーマン、玉ねぎ、ミニトマト、スナップエンドウ、人参、ほうれん草、パセリ、ぶどう、ごぼう、絹さや、ひじき
10	金	牛乳 せんべい	ご飯	カレイの生姜焼き ほうれん草の磯和え 芋煮 梨	(牛乳) 山形県の郷土料理 ひっぱりうどん風	牛乳、カレイ、豚こま、木綿豆腐、ひきわり納豆、まぐろ水煮	ご飯、里芋、うどん	生姜、ほうれん草、焼きのり、人参、ごぼう、大根、しらたき、白菜、しめじ、長ねぎ、梨、ほうれん草、長ねぎ
11	土	ビスケット	ご飯	鶏肉のごま味噌焼き 添え野菜 豆菜サラダ バナナ	牛乳 菓子	牛乳、鶏もも、大豆、まぐろ水煮	ご飯、白ごま、菓子	トマト、スナップエンドウ、小松菜、もやし、人参、バナナ
13	月	チーズ	ご飯	かに玉 添え野菜 筍と豚肉のスープ グレープフルーツ	(牛乳) 芋ようかん	牛乳、卵、かに缶、豚ひき、木綿豆腐	ご飯、さつまいも	人参、しいたけ、たけのこ、スリムネギ、いんげん、チンゲン菜、スリムネギ、グレープフルーツ
14	火	牛乳 ココアウエハース	ご飯	イタリアンハンバーグ 添え野菜 のり風味サラダ ぶどう	(牛乳) のこのこスパゲッティ	牛乳、豚ひき、木綿豆腐、スキムミルク、とろけるチーズ、ちりめんじゃこ、ベーコン	ご飯、スパゲッティ	玉ねぎ、かぼちゃ、アスパラガス、ほうれん草、キャベツ、もやし、人参、焼きのり、ぶどう、ぶなしめじ、えのき、スリムネギ
15	水	青りんごゼリー	ロールパン	鮭のバター醤油焼き きのコンデー コーンチャウダー バナナ	牛乳 豚にらチャーハン	牛乳、鮭、ベーコン、ウインナー、卵、豚もも	ロールパン、小麦粉、ご飯	小松菜、ぶなしめじ、しいたけ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、コーン、パセリ、長ねぎ、にら
16	木	シリアルヨーグルトかけ	ご飯	油淋鶏 添え野菜 中華風ポテトサラダ 梨	牛乳 チーズスコーン	牛乳、鶏もも、まぐろ水煮、スキムミルク、ダイスチーズ	ご飯、じゃが芋、小麦粉	生姜、長ねぎ、ミニトマト、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、枝豆、梨
17	金	牛乳 甘辛せんべい	紅葉ご飯	赤魚のごま味噌煮 金平ごぼう しいたけのツナマヨ焼き パイン	(牛乳) オレンジ風味フレンチトースト	牛乳、赤魚、豚ひき、まぐろ水煮、卵	ご飯、白ごま、食パン、ホットケーキシロップ	生姜、ごぼう、人参、しらたき、しいたけ、玉ねぎ、青のり、パイン、オレンジソース
18	土	せんべい	ご飯	豚肉の生姜焼き 添え野菜 ほうれん草のナムル オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、豚もも	ご飯、白ごま、菓子	生姜、玉ねぎ、トマト、キャベツ、ほうれん草、えのき、人参、長ねぎ、オレンジ
21	火	牛乳 ビスケット	ご飯	お月見ミートボール 添え野菜 かぼちゃの味噌汁 梨	(牛乳) お月見ぜんざい	牛乳、豚ひき、鶏ひき、卵、うずら卵、油揚げ、豆腐、小豆	ご飯、さつまいも	玉ねぎ、人参、青ピーマン、生姜、ミニトマト、ブロッコリー、かぼちゃ、玉ねぎ、スリムネギ、梨、さくらんぼ缶
22	水	フルーチェりんご	ご飯	ゆかりおにぎり 若布おにぎり クリスピーチキン 添え野菜 ツナコーンサラダ 野菜ジュース	(牛乳) じゃがいもとツナの 小判焼き	牛乳、鶏もも、卵、ちくわ、まぐろ水煮	ご飯、コーンフレーク、黒ごま、白ごま、じゃが芋	ゆかり、若布、生姜、にんにく、ブロッコリー、枝豆、ひじき、コーン、人参、キャベツ、気になる野菜アップル&キャロット、パセリ
24	金	チーズ	ご飯	きのこカレー ごまドレッシングサラダ パイン 牛乳	おはぎ	牛乳、豚こま、ささ身、きな粉	ご飯、黒ごま	玉ねぎ、人参、えのき、ぶなしめじ、しいたけ、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、ほうれん草、人参、コーン、パイン
25	土	せんべい	ご飯	たらのケチャップ煮 添え野菜 かぶとベーコンのスープ バナナ	牛乳 菓子	牛乳、たら、ベーコン、木綿豆腐	ご飯、菓子	ブロッコリー、かぶ、キャベツ、人参、玉ねぎ、スリムネギ、バナナ
27	月	ヨーグルト	ご飯	赤魚の香味焼き 添え野菜 さつまい オレンジ	牛乳 ずんだサンド	牛乳、赤魚、豚こま、木綿豆腐、ホイップクリーム	ご飯、さつまいも、食パン	生姜、長ねぎ、トマト、きゅうり、人参、ごぼう、オレンジ、枝豆
28	火	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	たらの紅葉焼き 添え野菜 筑前煮 梨 (牛乳)	ジョア白ぶどう さつまいもと栗のパウンド ケーキ	牛乳、たら、鶏もも、ジョア白ぶどう、卵	ご飯、さつまいも、ホットケーキミックス	人参、青ピーマン、かぼちゃ、ぶなしめじ、大根、人参、ごぼう、しいたけ、絹さや、梨、栗甘露煮
29	水	牛乳 せんべい	黒糖パン	コロッケ 添え野菜 コンソメスープ パイン	(牛乳) 里芋の炊き込みご飯	牛乳、豚ひき、卵、ウインナー、鶏もも	黒糖パン、じゃが芋、白ごま、ご飯、里芋	玉ねぎ、ミニトマト、スナップエンドウ、かぶ、人参、スリムネギ、パイン、大根、大根の葉
30	木	牛乳 いちごサブレ	スパゲッティ	サーモンのクリームスパゲッティ ブロッコリーサラダ ぶどう	(牛乳) 焼プリン	牛乳、サーモン、ロースハム、卵、ホイップクリーム	スパゲッティ、小麦粉	ぶなしめじ、人参、玉ねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、ぶどう

※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。

※() となっている時は、以上児さんのみにつきます。

9月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
3歳未満児目標	525	17~26	11~18	1.5
予定献立栄養量	540	22.6	15.2	1.3
3歳以上児目標	655	21~33	15~22	1.6
予定献立栄養量	695	30.3	20.8	1.5

★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。