



給食だより



食欲の秋～おいしい食べ物がいっぱいです～



夏の疲れが出てくる時期です。実りの秋の美味しいものをたくさん食べて元気に過ごしましょう。今が旬の食べ物を紹介します。

里芋



里芋にはカリウム、食物繊維がたくさん入っています。

余分な塩分を排出したり、コレステロールの吸収を抑えてくれます。秋は芋煮にしても美味しいですね！



カリフラワー

カリフラワーはつぼみを食べる野菜です。ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富です。

オレンジ、紫、黄緑など、カラフルな品種もあり、食べ比べてみてはいかがでしょうか。



かぶ



かぶの根にはビタミンCや消化酵素、葉の部分には、β-カロテン、鉄やカルシウムが豊富に含まれています。



葉っぱや茎を細かく切って、じゃこや油揚げと炒めると美味しいご飯のお供になります！



今年の十五夜はいつ？



令和4年の十五夜「芋名月」は、9月10日（土）です。

親子で季節を感じながら、秋の収穫を祝い、すすきとお団子を飾って月を眺めるのもいいですね。



十五夜の次のお月見を十三夜といい、今年は10月8日（土）です。

「栗名月」「豆名月」ともいわれ、ちょうど食べ頃の栗や豆を飾るそうです。



9月1日は防災の日

非常時に供えて、ローリングストックを！！



POINT・1



普段食べ慣れているものをストックすると安心です。環境の変化などで、子どもも大人も不安な時、食べ慣れた食材は心を癒してくれるそうです。



POINT・2



賞味期限ごとに、食べて補充を繰り返しましょう。常に在庫をもっていると安心ですね。



9月 予定献立

令和4年度 名取みたそのこども園

使用食材(昼食・午後おやつ)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	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 木	ビスケット	こめ	***防災の日*** チキンカレー キャベツサラダ オレンジ	枝豆と昆布のご飯	鶏もも肉、豚ひき肉、ハム	米、じゃがいも、マヨドレ、砂糖、ごま	オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、しめじ、えのきだけ(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、刻みこんぶ
2 金	クラッカー	こめ	かじきの香味焼き ほうれん草ソテー かぼちゃのコンソメスープ パナナ	ゼリー (クラッカー) 牛乳	牛乳、かじき、ベーコン	カップゼリー、米、リッツ、マカロニ、油、ごま油、砂糖	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれん草、しめじ、コーン缶、しょうが
3 土	せんべい	こめ	豚肉の塩こんぶ炒め ココロスープ オレンジ	お菓子 牛乳	牛乳、豚こま	米、じゃがいも、ソフトサラダ、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン缶、塩こんぶ
5 月	ビスケット	こめ	もみじご飯 鮭の煮つけ なすの肉みそ炒め すまし汁 パナナ	大学芋 牛乳	牛乳、鮭、豚ひき肉、赤みそ	さつまいも、米、砂糖、揚げ油、はるさめ、豆、黒ごま	バナナ、にんじん、なす、ねぎ、生わかめ、スリムネギ
6 火	クラッカー	こめ	鶏肉のごま焼き ほうれん草の磯辺和え みそ汁 梨	ヨーグルト (せんべい)	カルシウムヨーグルト、鶏もも肉、生揚げ、みそ	米、ソフトサラダ、すりごま、砂糖	梨、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、しめじ、生わかめ、きざみのみ
7 水	せんべい	こめ	ハヤシシチュー さつまいもサラダ オレンジ	キャロットケーキ 牛乳	牛乳、豚こま、卵、無塩バター、ハム	米、さつまいも、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨドレ、砂糖	オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、マッシュルーム缶、カットトマト、グリーンピース(冷凍)
8 木	ヨーグルト	こめ	赤魚の西京焼き れんこんサラダ 厚揚げのおつゆ パナナ	***炊き出し訓練*** わかめおにぎり	あかうお、生揚げ、ツナ水煮缶、みそ	米、マヨドレ、砂糖、すりごま	バナナ、だいこん、れんこん、にんじん、きゅうり、生わかめ、コーン缶、ねぎ
9 金	クラッカー	こめ	豚肉の生姜炒め キャベツのみそ汁 オレンジ	きのこパスタ 牛乳	牛乳、豚こま、みそ、油揚げ、ベーコン	米、スパゲティ、油、片栗粉	たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、ねぎ、しめじ、えのきだけ、しょうが
10 土	せんべい	こめ	里芋のそぼろ煮 豆腐の野菜スープ パナナ	カステラドーナツ 牛乳	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐	米、さといも、カステラドーナツ、砂糖、片栗粉	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、えのきだけ、スリムネギ
12 月	ビスケット	こめ	たらのフライ 切干大根のハムサラダ 豆腐のコンソメスープ オレンジ	ジャムサンド 牛乳	牛乳、たら、絹ごし豆腐、ハム	米、食パン、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、マヨドレ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、いちごジャム、切り干しだいこん
13 火	クラッカー	こめ	照り焼き丼 石狩汁 ぶどうゼリー	麩ラスク 牛乳	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、鮭、無塩バター、錦糸卵、みそ	カップゼリー、米、じゃがいも、焼麩、グラニュー糖、砂糖	にんじん、だいこん、えのきだけ、グリーンピース(冷凍)、スリムネギ、きざみのみ
14 水	せんべい	こめ	ボーカカレー 糸こんにゃくサラダ パナナ	ミニたいやき 牛乳	牛乳、豚こま、ツナ水煮缶	米、ミニたい焼き、じゃがいも、しらたき、マヨドレ、すりごま、砂糖、ごま油	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ほうれん草、しめじ
15 木	ヨーグルト	こめ	鮭のみそマヨネーズ焼き ブロッコリーのごま和え 豚汁 梨	しらすと昆布のまぜご飯	鮭、豚こま、みそ、しらす干し	米、さといも、マヨドレ、すりごま、砂糖、ごま	なし、だいこん、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ
16 金	クラッカー	こめ	鶏肉のマーマレード焼き 大豆のごまサラダ キャベツスープ ぶどう	チーズじゃが 牛乳	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、サラダチーズ、ベーコン、大豆(乾)	米、マッシュポテト、片栗粉、マヨドレ、油、すりごま	ぶどう、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、マーマレード、ピーマン、コーン缶、しょうが
17 土	せんべい	こめ	豚肉と青菜の炒め物 ココロスープ パナナ	パウムクーヘン 牛乳	牛乳、豚こま	米、パウムクーヘン、じゃがいも、ごま油、砂糖	バナナ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶
19 月			敬老の日				
20 火	クラッカー	めん	なすと油揚げのうどん 筑前煮 パナナ	せんべい (チーズ) ジュース	鶏もも肉、ベビーチーズ、油揚げ、大豆(乾)	干しうどん、しらたき、星たべよ、砂糖	100%オレンジジュース、バナナ、だいこん、なす、にんじん、れんこん、ねぎ、ごぼう、いんげん、生わかめ、刻みこんぶ
21 水	ヨーグルト	こめ	わかめご飯 厚揚げの炒め物 キャベツのみそ汁 梨	じゃこトースト 牛乳	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、とろけるチーズ、みそ、油揚げ、しらす干し	米、食パン、油、片栗粉、ごま油	なし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にら、しめじ、混ぜ込みわかめ
22 木	せんべい	こめ	鮭のごま風味焼き なすの肉みそ炒め 里芋ときこのおつゆ オレンジ	以上児：きなこおはぎ 未満児：きなこおにぎり 牛乳	牛乳、鮭、豚ひき肉、きな粉、凍り豆腐、赤みそ	米、さといも、もち米、砂糖、すりごま	オレンジ、なす、にんじん、しいたけ、えのきだけ、スリムネギ
23 金			秋分の日				
24 土	せんべい	こめ	豚肉と野菜のごま味噌煮 えのきスープ パナナ	お菓子 牛乳	牛乳、豚こま、みそ	米、さといも、ソフトサラダ、すりごま、ごま、砂糖、油	バナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ、コーン缶、しめじ、グリーンピース(冷凍)、えのきだけ、カットわかめ
26 月	ビスケット	こめ	カレイの生姜焼き きんぴらごぼう みそ汁 梨	豆腐とかぼちゃのマフィン 牛乳	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	米、さといも、小麦粉、メープルシロップ、しらたき、油、砂糖、ごま油、ごま	なし、たまねぎ、にんじん、かぼちゃペースト、ごぼう、生わかめ、さやえんどう、しょうが
27 火	クラッカー	めん	けんちんうどん 鶏の塩唐揚げ さつまいも煮 オレンジ	鮭わかめご飯 牛乳	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、鮭、油揚げ	干しうどん、米、さつまいも、油、しらたき、片栗粉、砂糖、ごま油	オレンジ、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが、混ぜ込みわかめ
28 水	ヨーグルト	こめ	回鍋肉 中華スープ パナナ	いもてん 牛乳	牛乳、豚こま、絹ごし豆腐、赤みそ	米、さつまいも、揚げ油、ホットケーキ粉、油、ごま、ごま油、砂糖	バナナ、キャベツ、にんじん、ねぎ、ピーマン、チンゲンサイ、しょうが
29 木	せんべい	こめ	たらのコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーのごま和え サイコロスープ 梨	クリームワッフル 牛乳	牛乳、たら	米、ベアークリームワッフル、じゃがいも、マヨドレ、油、すりごま、砂糖	なし、ブロッコリー、にんじん、だいこん、クリームコーン缶、しめじ、スリムネギ
30 金	クラッカー	こめ	鶏肉と納豆の寄せ焼き ほうれん草のごま和え みそ汁 パナナ	こんこんおにぎり 牛乳	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、みそ、油揚げ	米、片栗粉、砂糖、すりごま、ごま油	バナナ、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、ねぎ、しめじ、生わかめ、刻みこんぶ、しょうが、きざみのみ

※ () 内の献立は、以上児のみ提供となります。

※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) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g未満)
3歳未満児目標 (50%)		464	15.1~23.2	10.3~15.5	1.5
予定献立栄養量		462	17.8	13.5	1.6
3歳以上児目標 (45%)		572	18.6~28.6	12.7~19.1	1.6
予定献立栄養量		574	23.5	17.7	2.0