



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。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



かぶは、根にはビタミンCや消化酵素、葉の部分は、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？

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心がけましょう。

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り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。

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 名取あげほのこども園

食材ならびに体内のはたらき

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		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)
		午前おやつ	主食					
1	木	サンドビスケット	ご飯	わかめご飯 たらのお好み揚げ 豚汁 オレンジ	食パンサンド 牛乳	たら 豚肉 牛乳	ご飯 片栗粉 油 じゃがいも 食パン バター	キャベツ にんじん 万能ねぎ 玉ねぎ ごぼう ねぎ オレンジ
2	金	クリームせんべい 牛乳	ご飯	納豆ボール 棒棒鶏サラダ おくらのすまし汁 パナナ	フライドポテト 牛乳	納豆 豚肉 鶏肉 牛乳	ご飯 片栗粉 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも 油	ねぎ きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ えのき しめじ パナナ あおのり
3	土	ビスケット 牛乳	ご飯	肉豆腐 ブロッコリーのマヨネーズ和え グレープフルーツ (牛乳)	お菓子 のむヨーグルト	豚肉 豆腐 ツナ 牛乳 のむヨーグルト	ご飯 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ ねぎ えのき ブロッコリー にんじん コーン グレープフルーツ
5	月	ごまビスケット 牛乳	ご飯	ポークカレー マカロニサラダ 梨	にんじんのおやき	豚肉 ハム	ご飯 じゃがいも 油 カレールウ マヨネーズ	玉ねぎ にんじん きゅうり コーン 梨 昆布
6	火	せんべい	ご飯	赤魚の香味焼き おかか和え きのこの味噌汁 パナナ	アップルポテト 牛乳	赤魚 かつお節 油揚げ バター 牛乳	ご飯 砂糖 さつまいも	にんにく 万能ねぎ ブロッコリー にんじん しめじ えのき チンゲン菜 パナナ りんご
7	水	クラッカー	ご飯	家常豆腐 春雨サラダ オレンジ	ツナの小判焼き 牛乳	豚肉 生揚げ ツナ 牛乳	ご飯 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 じゃがいも	キャベツ にんじん たけのこ ピーマン 鶏皮 マン 生薬 きゅうり コーン オレンジ 玉ねぎ あおのり
8	木	ヨーグルト	ご飯	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ グレープフルーツ	焼きうどん	豚肉 ハム	ご飯 油 じゃがいも マヨネーズ うどん ごま油	玉ねぎ にんじん いんげん 生薬 きゅうり コーン グレープフルーツ キャベツ あおのり
9	金	せんべい	ご飯	カレイの竜田揚げ ごま和え 鶏肉と里芋汁 パナナ	お月見だんご 牛乳	カレイ ツナ 鶏肉 油揚げ 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 ごま 里芋	小松菜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ パナナ かぼちゃ
10	土	パイ	ご飯	ゆかりご飯 鶏肉のさっぱり煮 カレーさんびら オレンジ	お菓子 牛乳	鶏肉 ちくわ 牛乳	ご飯 砂糖 じゃがいも ごま	にんじん 玉ねぎ いんげん 生薬 オレンジ
12	月	せんべい	ご飯	たらのカレーあんかけ 照り焼きポテト 油麩のすまし汁 オレンジ	ヨーグルト和え	たら 高野豆腐 ヨーグルト ホイップクリーム	ご飯 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 しらす 油麩 ごま油	玉ねぎ にんじん コーン チンゲン菜 大根 オレンジ パナナ もも 缶 みかん缶
13	火	クリームせんべい	ご飯	ハヤシライス ひじきサラダ りんご	にんじんボンデケーキ 牛乳	豚肉 ベーコン ウィンナー 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 ハヤシルウ マヨネーズ 米粉 片栗粉	玉ねぎ にんじん しめじ ひじき キャベツ りんご
14	水	ヨーグルト	ご飯	* お誕生会 * にんじんご飯 ハンバーグ 蒸しさつまいも 根菜の味噌汁 パナナ	オレンジゼリー	豚ひき肉 豆腐 牛乳	ご飯 小麦粉 さつまいも ごま油 砂糖	にんじん 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ パナナ
15	木	せんべい	ご飯	肉じゃが 納豆和え オレンジ	栗ご飯 牛乳	鶏肉 納豆 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ 小松菜 コーン オレンジ 栗
16	金	サンドビスケット	ご飯	カレイのマヨネーズ焼き 白和え かぼちゃの味噌汁 パナナ	ツナロールサンド 牛乳	カレイ 豆腐 ツナ 牛乳	ご飯 油 マヨネーズ しらす ごま ロールパン	玉ねぎ コーン ほうれん草 にんじん かぼちゃ 大根 ごぼう パナナ きゅうり
17	土	揚げせんべい 牛乳	うどん	わかめうどん ひじきとさつまいもの煮物 グレープフルーツ (牛乳)	お菓子 のむヨーグルト	鶏肉 油揚げ のむヨーグルト	うどん さつまいも 油	にんじん わかめ ねぎ ひじき いんげん グレープフルーツ
19	月			敬老の日				
20	火	パイ	ご飯	鶏肉のカレー焼き きんぴらごぼう 豆乳汁 オレンジ	ミニおはぎ	鶏肉 豆乳 きな粉	ご飯 砂糖 ごま油 ごま 油 米 もち米	ごぼう にんじん 納豆や 大根 チンゲン菜 玉ねぎ えのき オレンジ
21	水	ごまビスケット 牛乳	ご飯	千草卵焼き かぼちゃのピザ焼き 野菜コンスープ パナナ	ジャムロール 牛乳	卵 ハム チーズ 牛乳	ご飯 砂糖 油 ロールパン	ほうれん草 にんじん しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ コーン パナナ
22	木	せんべい	ご飯	納豆そぼろ丼 れんこんサラダ 柿	メイプルポテト 牛乳	鶏肉 納豆 油揚げ 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 さつまいも ごま	にんにく 生薬 にんじん 万能ねぎ れんこん きゅうり コーン 柿
23	金			秋分の日				
24	土	せんべい	ご飯	中華丼風 ナムルサラダ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 生揚げ ツナ 牛乳	ご飯 ごま油 片栗粉	玉ねぎ にんじん えのき ピーマン 生薬 にんにく ほうれん草 もやし グレープフルーツ
26	月	せんべい 牛乳	ご飯	鮭の五目あんかけ 納豆サラダ 高野豆腐の味噌汁 オレンジ	きつねうどん	鮭 納豆 ツナ 高野豆腐 油揚げ	ご飯 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ	生薬 玉ねぎ にんじん えのき たけのこ 納豆や キャベツ 白菜 わかめ オレンジ ねぎ
27	火	ヨーグルト	ご飯	白菜の卵とじ なすの味噌汁 パナナ	セサミトースト 牛乳	油揚げ 卵 牛乳	ご飯 食パン バター ごま 砂糖	白豆 にんじん ねぎ えのき のり なす にんじん わかめ かぼちゃ パナナ
28	水	揚げせんべい 牛乳	ロール パン	ポークビーンズ 具だくさんスープ グレープフルーツ	タヤけご飯	豚肉 大豆 鶏肉 かつお節	ロールパン じゃがいも 油 砂糖 ご飯	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト ハセリ ブロッコリー グレープフルーツ
29	木	サンドビスケット	ご飯	麻婆豆腐 しらすサラダ 柿	手作り干し芋 牛乳	豆腐 豚ひき肉 牛乳	ご飯 油 砂糖 片栗粉 しらす マヨネーズ ごま油 さつまいも	生薬 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ きゅうり えのき 柿
30	金	クリームせんべい 牛乳	ご飯	赤魚と玉ねぎのみそ煮 スティックきゅうり 切干大根サラダ パナナ	五目ごはん	赤魚 ツナ 鶏肉 油揚げ	ご飯 砂糖 ごま油 しらす	玉ねぎ 生薬 きゅうり 切干大根 白菜 にんじん のり パナナ ごぼう いんげん



※ () になっている献立は、以上児さんのみにとなります。

※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。

9月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	485	15.7~24.3	10.7~16.1	1.5
予定献立栄養量	521	18.3	16.1	1.4
3歳以上児目標	560	18.2~28	12.4~18.6	1.8
予定献立栄養量	596	22	18.2	1.7