



# 9月 給食だより



## 今が旬！秋の味覚 美味しい食材が豊富です！

### ぶどう



すぐに使えるエネルギー  
になり疲労回復！

### 松茸・きのこ類



食物繊維が豊富で  
腸内環境を整え、  
便秘の解消に良い

### かぼちゃ



秋から冬にかけてかぼちゃは、  
甘みがギュッとしまっていて美味。  
ビタミンがバランスよく入ってい  
て風邪予防に◎

### 秋刀魚



サンマは代表的な青魚。  
鉄分などのミネラルも豊富で  
積極的に食べたい魚の一つ



### りんご



リンゴポリフェノールで  
美肌・老化防止の効果  
を得られる



## 9月1日は 「防災の日」

8月30日から9月5日まで「防災週間」

非常時に供えて、  
ローリングストックを！

### 避難場所の 確認・訓練



### 防災グッズの 準備・点検



### 非常食の 消費・補充



★こども園では、2日分の  
非常食を常備しています。  
防災グッズは日々進化して  
います。最新のグッズを取り  
入れることで、非常時でもよ  
り安心、安全な環境が整い  
ます。これを機に、家庭内  
で防災について話し合っ  
てみましょう。

## かんたん！親子で作れるお月見団子



今年の  
十五夜はいつ？

材料（約15個分）

- ・団子粉…150g
- ・砂糖…15g
- ・水…100ml

※白玉粉を使う場合は白玉粉・上新粉  
（各75g）をミックスする。

作り方

- ①団子粉と砂糖に水を加えながら混ぜる  
（水は少しずつ加える）
- ②よくこねて、まとめる
- ③500円玉サイズに分けて丸める
- ④団子を3分茹でて冷水にとる  
（団子が浮き上がってきたら冷水にとる合図）

9/29  
（金）



★団子の形をうさぎの形に丸めたり、顔をかいてみたり、アレンジを試してみるのもたのしいですよ♪

### 【注意】

※団子はのどに詰まりやすい為、食べる際にはお子さんの咀嚼状態を把握してから食べさせてください。



# 9月 予定献立

令和5年度 各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

力になる (黄)	身体を作る (赤)	病気から 守ってくれる (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	力になる (黄)	身体を作る (赤)	病気から 守ってくれる (緑)
1	金	ヨーグルト	こめ	もみじご飯 鮭の煮つけ 茄子の肉みそ炒め みそ汁 フルーツ缶 (非常食)	いも天 牛乳	米、さつまいも(皮付)、ホット ケーキ粉、揚げ油、砂糖	牛乳、鮭、生揚げ、豚ひき肉、み そ、赤みそ	パン缶、みかん缶、なす、たま ねぎ、にんじん、しめじ、生わか め、スリムネキ
2	土	クラッカー	こめ	ポークチャップ コンソメスープ オレンジ	カステラドーナツ 牛乳	米、カステラドーナツ、じゃがい も、油、砂糖	牛乳、豚こま、木綿豆腐、ベー コン	オレンジ、にんじん、たまねぎ、 ブロッコリー、しめじ、えのきた け
4	月	せんべい	めん	なすと油揚げのうどん 鶏のねぎ塩焼き バナナ	カルピス寒天 牛乳	干しうどん(ゆで)、ごま油	牛乳、鶏もも肉、カルピス、油揚 げ	バナナ、なす、たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、生わかめ、粉かんでん
5	火	ビスケット	こめ	酢鶏 中華スープ オレンジ	鮭わかめごはん 牛乳	米、砂糖、油、片栗粉、ごま、ご ま油	牛乳、鶏もも肉、鮭、絹ごし豆腐	オレンジ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、たけのこ(ゆで)、チ ンゲンサイ
6	水	のむヨーグルト	こめ	厚揚げの炒め物 キャベツのみそ汁 梨	ブルーチェ	米、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、みそ、 油揚げ	なし、にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、もも缶(白桃)、いちご (冷凍)、ねぎ、にら、しめじ
7	木	せんべい	こめ	赤魚の西京焼き れんこんサラダ かぼちゃのみそ汁 バナナ	ツナ入りチーズじゃが 牛乳	米、マッシュポテト、片栗粉、マ ヨドシ、砂糖、油、すりごま	牛乳、あかうお、木綿豆腐、ツナ 水煮缶、サラダチーズ、みそ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、れん こん、にんじん、ほうれんそう、 きゅうり、コーン缶
8	金	ヨーグルト	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	米、スパゲティ、油、片栗粉	牛乳、豚こま、みそ、油揚げ、 ベーコン	たまねぎ、オレンジ、にんじん、 キャベツ、ねぎ、しめじ、えのき たけ、しょうが
9	土	クラッカー	こめ	里芋のそぼろ煮 豆腐の野菜スープ バナナ	ミニたい焼き 牛乳	米、さといも、ミニたい焼き、砂 糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐	バナナ、たまねぎ、にんじん、 コーン缶、えのきたけ、スリムネ キ
11	月	せんべい	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	米、食パン、じゃがいも、パン 粉、小麦粉、揚げ油、マヨドシ	牛乳、たら、絹ごし豆腐、ハム	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
12	火	サンドビスケット	こめ	麻婆豆腐丼 チンゲン菜のスープ バナナ	麩ラスク 牛乳	米、焼麩、グラニュー糖、片栗 粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、絹ご し豆腐、無塩バター、赤みそ	バナナ、もやし、たまねぎ、チン ゲンサイ、にんじん、えのきた け、グリーンピース(冷凍)、生わ かめ、干しいただけ、しょうが
13	水	のむヨーグルト	こめ	わかめご飯 カレイの田楽焼き ブロッコリーのごま和え 豚汁 梨	ミニたい焼き 牛乳	米、ミニたい焼き、さといも、す りごま、砂糖、ごま	牛乳、かれい、豚こま、みそ	なし、だいこん、ブロッコリー、 にんじん、ごぼう、ねぎ
14	木	せんべい	めん	ミートソースパグティ さつまいも煮 オレンジ	〈炊き出し訓練〉 しらすと昆布の混ぜご飯 牛乳	米、スパゲティ、さつまいも(皮 付)、砂糖、オリーブ油、ごま	牛乳、豚ひき肉、しらす干し	オレンジ、たまねぎ、カットマ ト、ピーマン、塩こんぶ
15	金	ヨーグルト	こめ	鶏肉のマーメイド煮 大豆のごまサラダ 洋風スープ バナナ	さつまいも蒸しパン 牛乳	米、さつまいも(皮付)、ホット ケーキ粉、じゃがいも、マヨド シ、すりごま、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、精製豆乳、ベー コン、大豆(乾)	バナナ、にんじん、ブロッコ リー、たまねぎ、コーン缶、マー メイド、しょうが
16	土	クラッカー	こめ	豚肉と青菜の炒め物 ココロスープ バナナ	パウムクーヘン 牛乳	米、パウムクーヘン、じゃがい も、ごま油、砂糖	牛乳、豚こま	バナナ、にんじん、チンゲンサ イ、たまねぎ、コーン缶
18	月			<b>敬老の日</b>				
19	火	ビスケット	こめ	豆まめキーマカレー 春雨マヨサラダ バナナ	せんべい (チーズ) ジュース	米、はるさめ、星たべよ、マヨド シ、油、砂糖、ごま	豚ひき肉、ペビーチーズ、大豆 (乾)、ハム	100%オレンジジュース、バナ ナ、たまねぎ、にんじん、きゅう り、グリーンピース(冷凍)、ひじ き(乾)
20	水	のむヨーグルト	こめ	タンドリーカジキ ブロッコリーサラダ きのこの豆乳スープ 夏みかん缶	ほうとう風うどん 牛乳	干しうどん(ゆで)、米、マヨド シ、小麦粉、すりごま、オリーブ 油、片栗粉、砂糖	牛乳、精製豆乳、かじき、ウイ ナーソーセージ、鶏ささ身、み そ、油揚げ	なつみかん缶、はくさい、ブロッ コリー、かぼちゃ、にんじん、し めじ、えのきたけ、だいこん、た まねぎ
21	木	せんべい	こめ	豆腐の中華煮 春雨スープ 柿	フルーツポンチ 牛乳	ブロックゼリー(クール)、米、 はるさめ、片栗粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚こま	かき、バナナ、はくさい、みかん 缶、パン缶、にんじん、たまね ぎ、たけのこ(ゆで)、しいた け、いちご(冷凍)、チンゲンサ イ
22	金	ヨーグルト	こめ	うさぎいなり 照り焼きチキン かぼちゃサラダ かぶのすまし汁 ぶどうゼリー	きなこおはぎ (きなこはん) 牛乳	米、カップゼリー(グレープ)、 もち米、マヨドシ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、いなり皮、油揚 げ、きな粉	かぼちゃ、かぶ、きゅうり、ね ぎ、にんじん、生わかめ
23	土			<b>秋分の日</b>				
25	月	せんべい	こめ	カレイの生姜焼き きんぴらごぼう みそ汁 オレンジ	かぼちゃドーナツ 牛乳	米、さといも、ホットケーキ粉、 揚げ油、しらたき、砂糖、ごま 油、ごま	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、み そ、油揚げ	オレンジ、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
26	火	サンドビスケット	こめ	鶏肉のごま焼き ほうれん草の磯辺和え すまし汁 バナナ	ヨーグルト (せんべい)	米、ソフトサラダ、はるさめ、す りごま、豆粒、砂糖	カルシウムヨーグルト、鶏もも肉	バナナ、ほうれんそう、にんじ ん、ねぎ、生わかめ、きざみのり
27	水	のむヨーグルト	こめ	肉豆腐 中華スープ りんご(りんご煮)	コーンフレークおこし 牛乳	米、コーンフレーク、砂糖、はち みつ、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚こま、絹ご し豆腐	りんご、たまねぎ、にんじん、チ ンゲンサイ、スリムネキ、しょう が
28	木	せんべい	こめ	鮭のみそマヨネーズ焼き ブロッコリーのごま和え サイコロスープ 梨	秋の実ご飯 牛乳	米、じゃがいも、くりの甘露煮、 マヨドシ、砂糖、すりごま	牛乳、鮭、鶏ささ身、みそ	なし、にんじん、ブロッコリー、 だいこん、しめじ、れんこん、ス リムネキ
29	金	ヨーグルト	こめ	照り焼き丼 石狩汁 バナナ	十五夜団子 牛乳	米、じゃがいも、白玉粉、さつま いも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、つぶ しあん(砂糖添加)、鮭、絹ごし 豆腐、みそ	バナナ、にんじん、だいこん、え のきたけ、グリーンピース(冷 凍)、スリムネキ、きざみのり
30	土	クラッカー	こめ	豚肉と野菜のごま味噌煮 えのきのスープ バナナ	スティックパン 牛乳	米、スティックパン、さといも、 すりごま、ごま、砂糖、油	牛乳、豚こま、みそ	バナナ、だいこん、にんじん、た まねぎ、コーン缶、しめじ、グ リンピース(冷凍)、えのきたけ、 カットわかめ

※ ( ) 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%)	480	15.6~24.0	10.7~16.0	1.5
予定献立栄養量	480	19.1	13.4	1.6
3歳以上児目標 (45%)	576	18.7~28.8	12.8~19.2	1.6
予定献立栄養量	576	23.8	17.4	1.9

9月はそうじでポテトサラダ作り、らいおん組で豆腐作りを行う予定です。