



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・老化防止の効果をえられる



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！

★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。

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



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 予定献立表



住吉台こども園

使用食材

日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	使用食材				
						体をつくる	力になる	病気から 守ってくれる		
						赤	黄	緑		
1	金	せんべい 牛乳	うさぎごはん	スコッチエッグ グリーンマッシュ きのこのクリームスープ	梨	お月見プリン (サラダせんべい)	海苔、豚挽き肉、卵、牛乳、 ベーコン	米、パン粉、砂糖、じゃが 芋、バター、さつま芋	たまねぎ、ほうれん草、コーン、え のきたけ、人参、梨、黄桃	
2	土	クッキー 牛乳	ごはん	チャプチェ しらすとわかめのサラダ	バナナ	シャーベット (ビスケット)	豚コマ、わかめ、しらす	米、春雨、ごま油、砂糖、白 いりごま	たまねぎ、ピーマン、しいたけ、人 参、にんにく、小松菜、きゅうり、 バナナ	
4	月	サンドせんべい 牛乳	ごはん	赤魚の香味野菜蒸し モロヘイヤのかきたま汁	オレンジ	パウムクーヘン (牛乳)	赤魚、豆腐、卵、味噌、牛乳	米、砂糖	生薬、人参、玉ねぎ、ねぎ、モロヘ イヤ、えのきたけ、オレンジ	
5	火	カルシウムせんべい	ごはん	豚肉の生姜焼き いんげんソテー トマトとしらすの和え物	パイナップル	フルーツヨーグルト (クッキー)	豚コマ、しらす、わかめ、 ヨーグルト、生クリーム	米、サラダ油、白ごま、砂糖	生薬、いんげん、人参、コーン、ト マト、小松菜、パイナップル、白 桃、みかん、バナナ、りんご	
6	水	フルーチェ	ロールパン	タラのセサミフライ ジャーマンポテト ミネストローネスープ	バナナ	さつまいもごはん	タラ、卵、ベーコン	ロールパン、薄力粉、パン粉、白ご ま、サラダ油、じゃが芋、マカロ ニ、米、さつま芋、黒ごま	たまねぎ、いんげん、人参、キャバ ツ、トマト、にんにく、バナナ	
7	木	セサミビスケット 牛乳	ごはん	鶏肉のねぎ味噌焼き 紅白炒め 中華サラダ	オレンジ	ウインナーとチーズ蒸しバ ン (牛乳)	鶏もも、味噌、鶏ささみ、わかめ、 牛乳、チーズ、ウインナー、卵	米、砂糖、じゃが芋、ごま 油、白ごま、ミックス粉、サラ ダ油	ねぎ、生薬、人参、きゅうり、チン ゲン菜、オレンジ	
8	金	ソフトせんべい オレンジジュース	マーボー ナス丼	小松菜のごま和え 春雨スープ	グレープフルーツ	冷やしきつねうどん	豚挽き肉、味噌、刻み揚げ、 わかめ	米、サラダ油、砂糖、片栗 粉、白ごま、春雨、うどん	生薬、にんにく、玉ねぎ、人参、ね ぎ、なす、小松菜、もやし、チンゲ ン菜、グレープフルーツ、きゅうり	
9	土	クッキー 牛乳	ごはん	焼肉 ツナキャバツ和え	バナナ	セサミビスケット 青のりせんべい 牛乳	豚コマ、ツナ、わかめ、牛乳	米、ゴマ油、砂糖、白いりご ま	人参、玉ねぎ、ピーマン、にんに く、生薬、キャバツ、バナナ	
11	月	ビスケット リンゴジュース	ごはん	揚げ豆腐の肉味噌かけ フロッキーのおかかマヨ和え	パイナップル	かぼちゃ団子 (牛乳)	豆腐、豚挽き肉、味噌、かつ お節、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、砂 糖、マヨネーズ	えのきたけ、しめじ、人参、グリー ンピース、フロッキー、コーン、 南瓜	
12	火	プリン	食パン	クリームシチュー カルシウムたっぷりサラダ	グレープフルーツ	ツナご飯	鶏むね肉、牛乳、しらす、大 豆、ひじき、ツナ	食パン、さつま芋、薄力粉、 バター、白ごま、砂糖、サラ ダ油、米	たまねぎ、人参、キャバツ、ハセ リ、小松菜、グレープフルーツ、生 薬、ねぎ	
13	水	チョコウエハース 牛乳	ごはん	豚豚 洋風味噌汁	バナナ	キャロットケーキ (牛乳)	鶏もも、ベーコン、味噌、牛 乳、卵	米、片栗粉、サラダ油、砂 糖、ミックス粉、バター、白 ごま	たまねぎ、人参、ピーマン、たけの こ、しいたけ、ピーマン、かぼ ちゃ、キャバツ、バナナ	
14	木	チーズ	ごはん	豆腐とひじきのふわふわ揚げ 青菜のチーズ和え 豚汁	オレンジ	さつまいもドーナツ 牛乳	豆腐、ひじき、チーズ、かつお節、 豚コマ、味噌、牛乳、豆乳	米、砂糖、片栗粉、サラダ油、里 芋、ゴマ油、さつま芋、薄力粉、 ベーキングパウダー	人参、コーン、生薬、ほうれん草、 ごぼう、白菜、大根、オレンジ	
15	金	青のりせんべい 牛乳	ごはん	カレイの甘辛焼き ほうれん草のおかか和え 里芋のそぼろあんかけ	グレープフルーツ	すいとん	カレイ、かつお節、豚挽き 肉、味噌、刻み揚げ	米、砂糖、里芋、三温糖、サラ ダ油、片栗粉、薄力粉、しらたき	生薬、ほうれん草、コーン、人参、 ねぎ、グレープフルーツ、大根、ご ぼう	
16	土	サンドビスケット 牛乳	ごはん	チキンカレー マカロニサラダ	バナナ	歌舞伎揚げ クッキー 牛乳	鶏もも、ハム、牛乳	米、じゃがいも、サラダ油、 カレールウ、マカロニ、マヨ ネーズ	たまねぎ、人参、えす、生薬、にん にく、きゅうり、バナナ	
18	月	敬老の日								
19	火	ソフトせんべい	肉味噌納豆丼	切干大根サラダ せん切り野菜のすまし汁	オレンジ	今川焼 牛乳	豚挽き肉、納豆、刻みのり、 牛乳	米、砂糖、サラダ油、ごま 油、白ごま、しらたき	たまねぎ、人参、しめじ、にら、切 り干し大根、茹め昆布、チンゲン 菜、大根、白菜、きぬさや、オレンジ	
20	水	カルシウムせんべい	ごはん	タラのピカタ 人参グラッセ 豆腐とわかめのサラダ	バナナ	黒ごまクッキー 牛乳	タラ、チーズ、卵、わかめ、 豆腐、牛乳	米、薄力粉、サラダ油、砂 糖、ゴマ油、白ごま、バ ター、黒ごま	人参、きゅうり、小松菜、バナナ	
21	木	オレンジゼリー	食パン	マカロニグラタン ほうれん草のツナ和え	グレープフルーツ	ミニおはぎ	ベーコン、牛乳、チーズ、ツ ナ、あんこ、きな粉	食パン、マカロニ、バター、 薄力粉、パン粉、米、砂糖	たまねぎ、パセリ、トマト、ほうれ ん草、人参、もやし、グレープフ ルーツ	
22	金	クッキー 牛乳	チキン ライス	鮭のコーンマヨネーズ焼き 野菜スープ	パイナップル	ココアアップル 乳酸菌飲料 (せんべい)	鶏もも、鮭、チーズ、乳酸菌 飲料	米、サラダ油、薄力粉、バ ター、マヨネーズ	人参、玉ねぎ、コーン、グリーン ピース、キャバツ、パイナップル	
23	土	秋分の日								
25	月	セサミビスケット	ミートスバ グッティ	マセドアンサラダ キャバツとカニカマのスープ	グレープフルーツ	青のりフライドポテト 牛乳	豚挽き肉、ハム、カニカマ、 牛乳、青のり	スバグッティ、サラダ油、 じゃが芋、マヨネーズ、ゴマ 油	玉ねぎ、人参、トマト、きゅうり、 コーン、キャバツ、グレープフル ーツ	
26	火	パイ菓子 牛乳	ごはん	豚肉の和風マリネ ココロトマト わかめとなめこの味噌汁	オレンジ	おいもアップルパイ (牛乳)	鶏もも、高野豆腐、わかめ、 味噌、牛乳	米、サラダ油、砂糖、白ご ま、さつま芋、バター、パイ シート	人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト、 なめこ、ねぎ、ほうれん草、オン ジ、りんご	
27	水	ゼリー	ロールパン	照り焼きチキン カラフルピーマン ごぼうサラダ	バナナ	鮭とわかめの炊き込みご飯 牛乳	鶏もも、ひじき、ハム、牛 乳、鮭、わかめ	ロールパン、サラダ油、マヨ ネーズ、白ごま、米	ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマ ン、人参、ごぼう、きゅうり、バナ ナ	
28	木	サラダせんべい オレンジジュース	ごはん	さばのごま味噌焼き 白菜の海苔和え ツナじゃが	パイナップル	しらすとじゃが芋の チーズグラレット 牛乳	サバ、味噌、のり、ツナ、牛 乳、しらす、チーズ	米、砂糖、白ごま、じゃがい も、サラダ油	白菜、小松菜、人参、きぬさや、パ イナップル	
29	金	ビスケット	ごはん	親子煮 オクラとえのきの納豆和え	グレープフルーツ	カステラ 牛乳	卵、鶏もも、納豆、しらす、 牛乳	米、サラダ油、ゴマ油	たまねぎ、人参、いんげん、オク ラ、えのきたけ、生薬、グレープフ ルーツ	
30	土	運動会								

※() のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	500	15~24	11~16	1.5未満
予定献立栄養量	477	17.6	15.1	1.2
3歳以上児目標	610	20~30	14~20	1.6未満
予定献立栄養量	538	21.1	17.4	1.3