



# 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！

★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。

★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。

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)



# 9月予定献立



令和5年度 名取あけぼのこども園

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 <b>(赤)</b>	力になる <b>(黄)</b>	病気から 守ってくれる <b>(緑)</b>
		午前おやつ	主食					
1	金	揚げせんべい	ご飯	田舎煮 小松菜のみそ汁 バナナ	豆乳もち	鶏肉、豆乳、きな粉	ご飯、里芋、砂糖、油、片栗粉	れんこん、ごぼう、にんじん、椎茸、いんげん小松菜、玉ねぎ、えのき、バナナ
2	土	甘辛せんべい	ご飯	厚揚げの中華煮 春雨サラダ オレンジ	お菓子の のむヨーグルト	厚揚げ、豚肉、ハム、のむヨーグルト	ご飯、春雨、片栗粉、ごま油、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、きゅうり、コーン、オレンジ
4	月	おせんべい	ご飯	鶏肉のさっぱり煮 キャベツのツナマヨ和え 豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	にんじんおやき 牛乳	鶏肉、ツナ、豆腐、油揚げ、牛乳	ご飯、砂糖、マヨネーズ、油	玉ねぎ、だいこん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、グレープフルーツ
5	火	ヨーグルト	ご飯	豚肉の生姜焼き かぶのみそ汁 バナナ	さつまいものオレンジ煮 牛乳	ヨーグルト、豚肉、牛乳	ご飯、さつまいも、砂糖、油	玉ねぎ、にんじん、いんげん、生姜、かぶ、えのき、わかめ、バナナ
6	水	ビスケット	うどん	カレーうどん キャベツの磯和え バナナ	ココロ揚げ	豚肉、高野豆腐、きな粉	うどん、ごま、砂糖、片栗粉、油	にんじん、玉ねぎ、白菜、キャベツ、青のり、バナナ
7	木	クリームせんべい	ご飯	たらのお好み揚げ 納豆和え じゃがいものみそ汁 オレンジ	フルーツヨーグルト	たら、納豆、豆腐、ヨーグルト	ご飯、じゃがいも、ごま、砂糖、片栗粉、油	キャベツ、にんじん、ねぎ、ピーマン、もやし、オレンジ、パイナップル、みかん
8	金	甘辛せんべい	ご飯	肉団子の酢豚風 中華スープ バナナ	チャーハン	豚ひき肉、鶏ひき肉	ご飯、じゃがいも、片栗粉、ごま、砂糖、油、ごま油	玉ねぎ、にんじん、椎茸、ピーマン、もやし、わかめ、バナナ、ひじき
9	土	サンドビスケット	ご飯	チキンのトマト煮 パスタサラダ オレンジ	お菓子の 牛乳	鶏肉、ハム、牛乳	ご飯、じゃがいも、砂糖、油、オリーブ油、パスタ、マヨネーズ	玉ねぎ、黄ピーマン、フロッコリー、トマト、きゅうり、にんじん、キャベツ、オレンジ
11	月	おせんべい	ご飯	鶏肉の照り焼き フロッコリーの和え物 大根のみそ汁 グレープフルーツ	かぼちゃのおやき 牛乳	鶏肉、ちくわ、油揚げ、牛乳	ご飯、ごま、片栗粉、砂糖、油	フロッコリー、にんじん、大根、グレープフルーツ、かぼちゃ
12	火	ヨーグルト	ご飯	カレイの竜田揚げ かぶのみそ汁 かぼちゃのサラダ バナナ	米粉蒸しパン 牛乳	ヨーグルト、カレイ、油揚げ、豆乳	ご飯、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油	かぼちゃ、きゅうり、コーン、かぶ、かぶの葉、バナナ
13	水	ごまビスケット	ご飯	高野豆腐と豚肉のそぼろ丼 しらたきサラダ バナナ	いちごジャムサンド	高野豆腐、豚ひき肉	ご飯、ごま、砂糖、ごま油、食パン	にんじん、ねぎ、しらたき、きゅうり、えのき、バナナ
14	木	クリームせんべい	ご飯	豚肉と野菜のごま炒め ツナごぼうサラダ オレンジ	ボンデケーキ 牛乳	豚肉、ツナ、ウィンナー、牛乳	ご飯、ごま、砂糖、油、マヨネーズ、じゃがいも、米粉、片栗粉	玉ねぎ、アスパラ、にんじん、ごぼう、きゅうり、オレンジ
15	金	揚げせんべい	ご飯	<b>*お誕生会*</b> 豆腐ハンバーグ もやしのナムル 五目汁 バナナ	栗ごはん	豚ひき肉、豆腐、油揚げ、牛乳	ご飯、片栗粉、ごま、ごま油	玉ねぎ、にんじん、もやし、わかめ、ごぼう、大根、ねぎ、バナナ、栗
16	土	ビスケット	ご飯	肉豆腐 フロッコリーのマヨネーズ和え オレンジ	お菓子の のむヨーグルト	豚肉、豆腐、のむヨーグルト	ご飯、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、ねぎ、えのき、フロッコリー、にんじん、コーン、オレンジ
18	月			*敬老の日*				
19	火	ヨーグルト	ご飯	焼肉どんぶり 切干大根のサラダ グレープフルーツ	ツナの小判焼き 牛乳	ヨーグルト、豚肉、ツナ、牛乳	ご飯、ごま、砂糖、油、じゃがいも、片栗粉	ピーマン、にんじん、玉ねぎ、切干大根、白菜、にんじん、きゅうり、のり、グレープフルーツ、青のり
20	水	サンドビスケット	食パン	鮭のコーンクリームかけ キャベツの昆布和え バナナ	ミニおはぎ 牛乳	鮭、豆乳、きな粉、牛乳	食パン、米、もち米、砂糖、ごま	コーン、いんげん、キャベツ、昆布、バナナ
21	木	クリームせんべい	ご飯	ドライカレーライス マカロニサラダ オレンジ	クラッカーサンド 牛乳	豚ひき肉、ハム、牛乳	ご飯、米粉、マカロニ、油、マヨネーズ	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、きゅうり、コーン、オレンジ
22	金	甘辛せんべい	ご飯	肉じゃが えのきのみそ汁 バナナ	豆腐のおやき 牛乳	豚肉、豆腐、牛乳	ご飯、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、さやえんどう、えのき、大根、バナナ、ひじき
23	土			*秋分の日*				
25	月	おせんべい	ご飯	ピピンパ 春雨スープ グレープフルーツ	フライドポテト 牛乳	豚ひき肉、牛乳	ご飯、春雨、ごま、ごま油、じゃがいも	ほうれん草、にんじん、もやし、ねぎ、チンゲン菜、コーン、えのき、グレープフルーツ、青のり
26	火	ヨーグルト	ご飯	赤魚のおろし煮 里芋のごまみそ和え 小松菜のみそ汁 バナナ	大学芋	ヨーグルト、赤魚、油揚げ	ご飯、里芋、ごま、砂糖、油、片栗粉、さつまいも	大根、小松菜、にんじん、もやし、ねぎ、バナナ
27	水	ビスケット	ご飯	家常豆腐 切干大根のみそ汁 バナナ	和風スパゲティ	豚肉、生揚げ、油揚げ、ベーコン	ご飯、砂糖、油、片栗粉、スパゲティ	キャベツ、にんじん、たけのこ、ピーマン、黄ピーマン、切干大根、バナナ、玉ねぎ、水菜、のり
28	木	クリームせんべい	ご飯	鶏肉のマーマレード煮 納豆サラダ わかめスープ オレンジ	菜飯おにぎり 牛乳	鶏肉、納豆、ツナ、しらぎ、牛乳	ご飯、じゃがいも、ごま、片栗粉、油、オリーブ油	玉ねぎ、黄ピーマン、フロッコリー、キャベツ、にんじん、もやし、わかめ、ねぎ、コーン、オレンジ
29	金	甘辛せんべい	ご飯	里芋と厚揚げの肉みそかけ キャベツのみそ汁 バナナ	かぼちゃの月見だんご	生揚げ、豚ひき肉、油揚げ、牛乳	ご飯、里芋、砂糖、片栗粉、米粉、油	ねぎ、キャベツ、にんじん、バナナ、かぼちゃ
30	土	揚げせんべい	ご飯	豚肉と大根の煮物 ひじきのサラダ オレンジ	お菓子の のむヨーグルト	豚肉、ツナ、牛のむヨーグルト	ご飯、砂糖、油、マヨネーズ	大根、にんじん、いんげん、ひじき、コーン、きゅうり、オレンジ



※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	500	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	570	22	18.2	1.7