



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。

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

令和5年度 長命ヶ丘つくしこども園

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	食材ならびに体内のはたらき		
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
1	金	牛乳 塩せんべい	ごはん	鶏肉と野菜のトマト煮 わかめの豆腐スープ パナナ	(牛乳) 凍り豆腐のフレンチ トースト	牛乳、鶏肉、豆腐、豆乳、凍り豆 腐、きな粉、わかめ	米、じゃがいも、砂糖、サラダ油、米 粉、サラダ油、片栗粉	ホールトマト、玉ねぎ、かぼちゃ、に んじん、なす、赤ピーマン、ねぎ、 にんにく、バナナ
2	土	牛乳 クッキー	ごはん	豚肉の甘みそ丼 じゃがいもと大根のみそ汁 キウイ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	米、じゃがいも、サラダ油、片栗粉	玉ねぎ、チンゲン菜、だいこん、赤 ピーマン、にんじん、ごぼう、キウイ
4	月	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	肉団子の酢豚風 玉ねぎのみそ汁 パイナップル	(牛乳) ジャージャー麺	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	米、中華麺、片栗粉、サラダ油、ご ま油、砂糖	玉ねぎ、きゅうり、にんじん、しいた け、ピーマン、パイナップル
5	火	牛乳 クラッカー	ごはん	豚肉のしょうが焼き ほうれん草とベーコンのソテー キャベツのみそ汁 ぶどう	プリン	牛乳、豚肉、みそ、ベーコン	米、サラダ油、砂糖	キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草、 コーン、しょうが、ぶどう
6	水	牛乳 ビスケット	ロールパン	食育ホットドッグ作り ホットドッグ サーモンの豆乳シチュー フライドポテト オレンジ	(牛乳) ツナとひじきのチャーハ ン	牛乳、豆乳、さけ、ウイナーソー セージ、ツナ、ひじき	ロールパン、じゃがいも、米、小麦 粉、サラダ油、砂糖、ごま油	玉ねぎ、トマト、にんじん、いんげ ん、ピーマン、しいたけ、オアシジ
7	木	チーズ	ごはん	鶏の唐揚げ 添え野菜 チンゲン菜と若布のみそ汁 グレープフルーツ	牛乳 じゃこマヨトースト	牛乳、鶏肉、みそ、しらす、チーズ、 わかめ、青のり	米、食パン、サラダ油、片栗粉、マ ヨネーズ	ブロッコリー、チンゲン菜、キャベ ツ、しょうが、にんにく、グレープフ ルーツ
8	金	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	赤魚の甘みそ蒸し焼き かぼちゃの煮物 じゃが芋と若布のすまし汁 パナナ	豆乳飲料 今川焼き	豆乳、赤魚、みそ、牛乳、わかめ	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉	かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ、えの きだけ、バナナ
9	土	牛乳 ココアウエハース	ごはん	八宝菜 豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、 わかめ	米、ごま油、片栗粉	キャベツ、にんじん、ねぎ、たけの こ、しいたけ、きくらげ、しょうが、に んにく、オレンジ
11	月	牛乳 塩せんべい	ごはん	ドライカレーライス はるさめのトマトサラダ チーズ キウイ	(牛乳) 豆腐揚げボール	牛乳、豆腐、豚肉、チーズ、ハム、 しらす、かつお節、青のり	米、米粉、サラダ油、はるさめ、小 麦粉、砂糖、ごま油	玉ねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、 キャベツ、ピーマン、干しぶどう、ご ま、にんにく、しょうが、キウイ
12	火	フルーチェ	ごはん	厚揚げの中華煮 豚汁 パイナップル	(牛乳) スイートパンパキン	牛乳、生揚げ、豚肉、卵、みそ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、パ ター、ごま油、片栗粉	かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、ね ぎ、ごぼう、ピーマン、しょうが、にん じんにく、パイナップル
13	水	牛乳 サラダせんべい	食パン	スペイン風オムレツ ブロッコリーとコーンのソテー ミネストローネスープ 梨	(牛乳) チキンピラフ	牛乳、卵、ツナ、鶏肉、豚肉	食パン、米、じゃがいも、サラダ油、 マカロニ	玉ねぎ、トマト、キャベツ、ブロッ コリー、にんじん、コーン、ピーマン、 にんにく、梨
14	木	牛乳 クッキー	ごはん	たらの和風きのこソースがけ カラフルピーマン とうがんのスープ オレンジ	(牛乳) 納豆焼き	牛乳、たら、納豆、豆腐、しらす	米、サラダ油、砂糖、片栗粉、小麦 粉、ごま油	とうがん、ピーマン、赤ピーマン、黄 ピーマン、マッシュルーム、ねぎ、し めじ、えのきたけ、しいたけ、梅干 し、たまねぎ、オレンジ
15	金	野菜ジュース パイ菓子	ごはん	誕生会 ケチャップライス うさちゃんハンバーグ きゅうりの昆布和え かきたま汁 巨峰	牛乳 りんごケーキ	牛乳、豚肉、卵、鶏肉、こんぶ	米、ホットケーキ粉、パン粉、サラダ 油、片栗粉、砂糖	玉ねぎ、きゅうり、りんご、チンゲン 菜、にんじん、ピーマン、巨峰
16	土	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	鶏むね肉のごま味噌焼き キャベツのツナマヨネーズ和え 油揚げのみそ汁 パナナ	牛乳 菓子	牛乳、鶏むね肉、ツナ、みそ、油揚 げ	米、マヨネーズ、サラダ油、片栗 粉、砂糖、ごま	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじ ん、バナナ
18	月			敬老の日				
19	火	牛乳 ウエハース	ごはん	麻婆豆腐丼 ツナと小松菜のごま和え グレープフルーツ	(牛乳) バームクーヘン	牛乳、豆腐、豚肉、ツナ、みそ	米、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	小松菜、ねぎ、にんじん、しょうが、 グレープフルーツ
20	水	牛乳 コーンフレーク	ごはん	豚肉とキャベツの味噌炒め たまごスープ バナナ	(牛乳) おさかなごはん	牛乳、豚肉、卵、ツナ、みそ、焼き のり	米、サラダ油、はるさめ、砂糖、コー ンフレーク	キャベツ、玉ねぎ、もやし、しいた け、赤ピーマン、にら、ピーマン、ね ぎ、小松菜、にんじん、しょうが、に んにく、バナナ
21	木	牛乳 サンドせんべい	スパゲティ	シーフードスパゲティ 切干大根のサラダ 梨	(牛乳) ふわふわカスタード ワッフル	牛乳、ツナ、えび、ベーコン	スパゲティ、サラダ油、砂糖	玉ねぎ、きゅうり、しめじ、えのきた け、赤ピーマン、にんじん、切り干し 大根、にんにく、梨
22	金	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	かれの磯照り焼き きんぴらごぼう かぶのみそ汁 オレンジ	(牛乳) きな粉おはぎ	牛乳、かれい、みそ、きな粉、油揚 げ、青のり	米、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	かぶ、にんじん、ごぼう、かぶの葉、 梅干し、オレンジ
23	土			秋分の日				
25	月	牛乳 塩せんべい	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き コーンと小松菜のごま和え さつまいもとベーコンのスープ煮 キウイ	(牛乳) マカロニトマト	牛乳、鶏肉、豚肉、ベーコン、チー ズ	米、さつまいも、マカロニ、サラダ 油、片栗粉、砂糖、ごま	小松菜、キャベツ、にんじん、玉ね ぎ、トマト、コーン、マーマレード、に んにく、キウイ
26	火	牛乳 クッキー	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 焼きトマト はるさめスープ 梨	(牛乳) 大学芋	牛乳、鮭、豚肉	さつまいも、米、マヨネーズ、サラダ 油、砂糖、はるさめ、ごま	トマト、チンゲン菜、コーン、玉ね ぎ、えのきたけ、梨
27	水	牛乳 甘辛せんべい	食パン	月見ハンバーグ 粉ふき芋 野菜とチキンのスープ オレンジ	(牛乳) ごぼうの混ぜご飯	牛乳、豚肉、卵、鶏肉、油揚げ	じゃがいも、米、食パン、パン粉、サ ラダ油、砂糖、ごま油	玉ねぎ、キャベツ、ごぼう、にんじ ん、オレンジ
28	木	プリン	ごはん	揚げ豆腐の和風あんかけ 五目汁 ぶどう	牛乳 コーンマヨトースト	牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ	米、食パン、さつまいも、マヨネーズ、 マヨネーズ、片栗粉、サラダ油、砂 糖	だいこん、玉ねぎ、コーン、にんじ ん、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、さや えんどう、きくらげ、ぶどう
29	金	牛乳 クラッカー	ごはん	きのこハヤシライス さつまいもマヨサラダ バナナ	お月見ゼリー	牛乳、豚肉	米、さつまいも、マヨネーズ、小麦 粉、サラダ油	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、 コーン、きゅうり、しめじ、バナナ
30	土			～運動会～(お菓子、ジュース)				

※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。
※()となっている時は、以上児さんのみに
つきます。

9月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	503	17～27	12～18	1.5
予定献立栄養量	505	19.4	17.4	1.4
3歳以上児目標	606	21～33	15～22	1.6
予定献立栄養量	607	24.3	21.3	1.6

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。