

9月給食だより

お月見

旧暦の8月15日の夜を「十五夜」、『仲秋の名月』などといいます。

この時期は空が澄んでいて、「いちばんきれいな満月」が見られるといわれています。また、旧暦の9月13日の十三夜に収穫

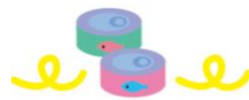
を感謝する行事として、『お月見』をする習慣がありました。今でも十五夜と十三夜には、月の見えるところに、すすきを飾り、いも類、お団子、豆や栗・枝豆、お神酒を供えて楽しめます。今年の十五夜は9月21日、十三夜は10月18日です。園では21日の給食に枝豆、おやつにさつまいもをいただきます。



非常食の準備

9月1日は防災の日です。

非常食には、水・米（アルファ米）・乾パン・缶詰（最近ではパンの缶詰等もあります。）ビスケット・などがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、日常的に食べ慣れているお菓子なども準備しておくとい良いでしょう。1年位の賞味期限で考えるとレトルト食品など選べる食品が増えるので、この機会にストックしておきましょう。



旬の食材 かじき



かじきは低脂肪低エネルギーですが、ビタミンB群が豊富に含まれており、エネルギーの補給を助け疲れにくい体を作ってくれます。また魚に含まれているDHAを摂ると脳の発達や動きを活性化してくれたり、網膜や視神経の細胞膜を軟らかくする効果がありますので疲れ目にも良いといわれています。園では焼き魚、カレー揚げ、煮魚などにさせていただきます。

かじきのカレー揚げ

9月17日です

材料（大人3人分）

カジキの切り身 3切れ
小麦粉 30g
カレー粉 小さじ1/2
塩 適宜



①小麦粉、カレー粉、塩をよく混ぜておきかじきの切り身にまぶして油であげる。カラッと揚げればできあがり！

※塩を使わずに揚げた場合、カレーの風味で味わうことで減塩につながります。ぜひうちでもぜひお試しください。

9月予定献立表(1~2歳児)

令和3年度9月
かまいしこども園

日付	午前のおやつ	献立名	材料名			おやつ	栄養価	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1水	牛乳 お子様せんべい	ごはん、さけのちゃんちゃん焼き ひじきの煮物、ブロッコリー 鶏とだいごんのすまし汁、もも缶	米、砂糖 片栗粉、油	さけ、みそ、油揚げ 鶏肉、ひじき、大豆	だいごん、キャベツ、にんじん、ねぎ さやえんどう、ブロッコリー、しめじ もも缶	牛乳 国マドレーヌ	491kca	
2木	牛乳 ビスケット	ごはん、豚肉のしょうが焼き もやしのごまあえ、トマト ほうれんそうのみそ汁、フルーツミックス	米、油、砂糖、ごま	豚肉、みそ	にんじん、もやし、たまねぎ、はくさい コーン缶、ねぎ、レーズン、しょうが ほうれんそう、さやえんどう、トマト りんご、桃缶、みかん缶	牛乳 国キャベツチヂミ	466kca	
3金	牛乳 ウエハース	ハヤシライス、コールスローサラダ ブロッコリー、はくさいスープ オレンジ	米、油、米粉	豚肉、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、レーズン はくさい、ブロッコリー、オレンジ	牛乳 国大学かぼちゃ	518kca	
4土	麦茶 ヨーグルト	スバゲティーナポリタン、コーンサラダ さつまいも煮、こまつなのスープ、バナナ	スバゲティ、油 さつまいも	ハム、ツナ水煮缶	にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり パセリ、マッシュルーム、キャベツ コーン缶、こまつな、バナナ	麦茶 国ぶどうゼリー	509kca	
6月	牛乳 ビスケット	ごはん、揚げ豆腐の和風あんかけ オクラのおかか和え、トマト なすのみそ汁、みかん缶	米、片栗粉、油 砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉 みそ、かつお節	トマト、なす、にんじん、たまねぎ オクラ、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう きくらげ、しょうが、みかん缶	牛乳 ジャムサンド	489kca	
7火	牛乳 お子様せんべい	かじきの香味焼き、ひじきとパプリカソテー かぼちゃ煮、きのこ汁、りんご	米、油 しらたき	かじき、ベーコン 豚肉、ひじき 木綿豆腐、みそ	しょうが、赤パプリカ、黄パプリカ、えのき にんじん、コーン缶、かぼちゃ、ねぎ まいたけ、だいごん、ごぼう、りんご	牛乳 国小豆蒸しパン	505kca	
8水	牛乳 ウエハース	ピラフ、タンドリーチキン、パスタサラダ ブロッコリーの3色和え さつまいものスープ、オレンジ	米、さつまいも マヨネーズ スバゲティ	鶏もも肉、ベーコン ハム	きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ もやし、にんじん、ごぼう、コーン缶 ねぎ、しょうが、さやいんげん、オレンジ	牛乳 国バナナケーキ フルーツのせ	508kca	
9木	牛乳 ビスケット	えだまめとじゃこのごはん、豚肉のみそ焼き じゃがいもせん切り炒め、がんも 麩とわかめのすまし汁、バナナ	米、じゃがいも、麩 オリーブオイル	豚肉、ハム、がんも わかめ、しらす干し みそ	しょうが、ピーマン、にんじん、えのき ねぎ、えだまめ、バナナ	牛乳 国ホットドッグ	491kca	
10金	牛乳 お子様せんべい	ごはん、さけの煮つけ さっぱりポテトサラダ、ほうれんそうのソテー 豆腐みそ汁、もも缶	米、じゃがいも 砂糖、油	さけ、木綿豆腐 みそ、わかめ ベーコン	きゅうり、ほうれんそう、もやし にんじん、ごぼう、クリームコーン缶 ねぎ、しょうが、もも缶	牛乳 国おからマフィン	531kca	
11土	麦茶 ヨーグルト	けんちんうどん、ブロッコリー こまつなとコーン和え、バナナ	うどん、砂糖 さつまいも、ごま油	豚肉、みそ	こまつな、にんじん、だいごん、ねぎ ごぼう、コーン缶、ブロッコリー、バナナ	牛乳 国ひじきおにぎり	502kca	
13月	牛乳 ウエハース	ひじきごはん、豆腐のコーンみそ焼き 切り干しだいごん焼きそば風炒め トマト、こまつなのすまし汁、りんご	米、油、砂糖	木綿豆腐、ベーコン みそ、ひじき	トマト、こまつな、たまねぎ えのきたけ、切り干しだいごん、ピーマン クリームコーン缶、にんじん、りんご	牛乳 ジャムサンド	512kca	
14火	牛乳 ビスケット	ごはん、さけのごま衣焼き だいごんの酢の物、かぼちゃの煮物 豆乳コーン鍋、オレンジ	米、米粉、油、砂糖 ごま	絹ごし豆腐、豆乳 さけ、鶏もも肉 刻み昆布	キャベツ、にんじん、だいごん えのきたけ、かぼちゃ、たまねぎ きゅうり、クリームコーン缶、オレンジ	牛乳 国お好み焼き	480kca	
15水	牛乳 お子様せんべい	お弁当の日					麦茶 国マスカットゼリー	284kca
16木	牛乳 ビスケット	バターロール、鶏の照り焼き マカロニクリーム煮、きゅうりのばくばく漬け エリンギスープ、りんご	バターロール、小麦粉 じゃがいも、マカロニ バター、ごま油	鶏肉、牛乳 ベーコン	たまねぎ、にんじん、アスパラ、きゅうり エリンギ、はくさい、ねぎ、りんご	牛乳 国ライスボール	593kcal	
17金	牛乳 ウエハース	ごはん、かじきのカレー揚げ キャベツの和風サラダ、ブロッコリー はるさめスープ、バナナ	米、油、小麦粉 砂糖、春雨 ごま、マヨネーズ	かじき、鶏ささみ かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ コーン缶、ブロッコリー、きゅうり バナナ	牛乳 国ピザトースト	500kcal	
18土	麦茶 ヨーグルト	かしわうどん、野菜のナムル さつまいも煮、オレンジ	うどん、ごま油 さつまいも	鶏肉、のり	もやし、にんじん、ピーマン ほうれんそう、ごぼう、だいごん オレンジ	麦茶 国りんごゼリー	512kca	
20月	敬老の日							
21火	麦茶 ヨーグルト	ごはん、鶏肉のおろし煮、炒り豆腐 えだまめ、えのきのみそ汁 りんご	米、油、砂糖 片栗粉	木綿豆腐、ツナ水煮缶 みそ、ひじき、みそ 焼きのり	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、えだまめ さやえんどう、だいごん、ねぎ、えのきたけ 干ししいたけ、しょうが、りんご	牛乳 国お月見ポテト	496kca	
22水	麦茶 ヨーグルト	ごはん、マーボーなす ペイコトじゃが、野菜のツナサラダ わかめスープ、バナナ	米、油、砂糖 片栗粉、ごま油 じゃがいも	木綿豆腐、豚ひき肉 片栗粉、わかめ みそ	なす、キャベツ、ねぎ、きゅうり たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく バナナ	牛乳 国にんじんもち	513kca	
23木	振替休日							
24金	牛乳 ビスケット	ごはん、たちのケチャップあんかけ もやしとこまつなのごまあえ ブロッコリー、しめじのみそ汁、オレンジ	米、油、片栗粉 ごま、砂糖	たら、木綿豆腐 みそ	たまねぎ、もやし、こまつな、ねぎ、しめじ ブロッコリー、にんじん、ピーマン コーン缶、しょうが、にんにく、オレンジ	牛乳 国クッキー	479kcal	
25土	ハッピースマイルスポーツフェスティバル							
27月	牛乳 ウエハース	【減塩メニュー】 ごはん、さけのミラノ風フライ ひじきと根菜煮、だいごんレモン酢サラダ きのこの味噌汁、りんご	米、小麦粉、パン粉 油、砂糖	さけ、たまご、チーズ 鶏ささみ、わかめ 木綿豆腐、みそ	だいごん、にんじん、きゅうり、レモン えのき、しめじ、オクラ、ねぎ、パセリ りんご	麦茶 国フルーツヨーグルト	514kcal	
28火	牛乳 お子様せんべい	カレーライス、キャベツのツナサラダ トマト、たまごスープ、もも缶	米、じゃがいも 油、マヨネーズ	豚肉、卵、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、はくさい、きゅうり にんじん、さやえんどう、トマト	麦茶 国枝豆蒸しパン	515kcal	
29水	牛乳 ビスケット	焼きもちろし飯、鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとパプリカ和え、かぼちゃ煮 納豆汁、バナナ	米、片栗粉、油 砂糖、ごま油	鶏肉、ひきわり納豆 みそ	たまねぎ、にんじん、だいごん、コーン缶 ねぎ、ピーマン、黄パプリカ、かぼちゃ ブロッコリー、バナナ	牛乳 国じゃがいも餅	593kcal	
30木	牛乳 ウエハース	ごはん、あかうおみりん焼、こぶきいも 五目納豆、なめこオクラの味噌汁 オレンジ	米、油、じゃがいも あおのり	あかうお、ひじき 納豆、豚挽き肉、のり みそ	しょうが、にんじん、ほうれんそう オクラ、なめこ、ねぎ、オレンジ	麦茶 国ビスケットの天ぷら	501kcal	