

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、ススキを飾り、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。



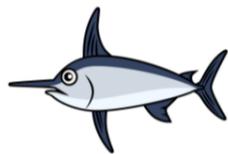
非常食の準備

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）

かじきの切り身 3切れ
小麦粉 30g
カレー粉 小さじ1/2
塩 適宜
揚げ油 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。ぜひおうちでもぜひお試しください。

9月予定献立表(3~5歳児)

令和3年度9月
かまいしこども園

日付	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	ごはん、さげのちゃんちゃん焼き ひじきの煮物、ブロッコリー 鶏とだいこんのすまし汁、なし	米、砂糖 片栗粉、油	さげ、みそ、油揚げ 鶏肉、ひじき、大豆	だいこん、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、なし	牛乳 国マドレーヌ	624kcal
2木	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 国ニラチヂミ	578kcal
3金	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	609kcal
4土	スパゲティナーポリタン、コーンサラダ さつまいも煮、こまつなのスープ、バナナ	スパゲッティ、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 せんべい	575kcal
6月	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、パイナップル	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、パイナップル	牛乳 クリームパン	578kcal
7火	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 なし	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、だいこん、ごぼう、なし	牛乳 国小豆蒸しパン	608kcal
8水	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 スパゲティ	鶏もも肉、ベーコン ハム、えび	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	609kcal
9木	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	601kcal
10金	ごはん、さばの煮つけ、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 ゴールドキウイ	米、じゃがいも 砂糖、油	さば、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、ゴールドキウイ	牛乳 国おからマフィン	604kcal
11土	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 ごま油	豚肉、みそ	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、ブロッコリー、コーン缶 バナナ	牛乳 国ひじきおにぎり	606kcal
13月	ひじきごはん、豆腐のコーンみそ焼き 切り干しだいこん焼きそば風炒め 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、切り干しだいこん、ピーマン クリームコーン缶、にんじん、りんご	牛乳 国ジャムサンド	584kcal
14火	ごはん、ししゃものごま衣焼き だいこんの酢の物、かぼちゃの煮物 豆乳コーン鍋、パイナップル	米、米粉、油、砂糖 ごま	絹ごし豆腐、豆乳 ししゃも、鶏もも肉 刻み昆布	キャベツ、にんじん、だいこん 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、パイナップル	牛乳 国お好み焼き	587kcal
15水	お弁当の日			麦茶 国マスケットゼリー せんべい	284kcal	
16木	バターロール、鶏の照り焼き マカロニクリーム煮、きゅうりのぼくぼく漬け エリンギスープ、なし	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、なし	牛乳 国ライスボール	593kcal
17金	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	607kcal
18土	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、だいこん、オレンジ	麦茶 国りんごゼリー せんべい	567kcal
20月	敬老の日					
21火	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、だいこん、ねぎ、干しいたけ しょうが、えのきたけ、りんご	牛乳 国お月見ポテト	594kcal
22水	ごはん、マーボーなす ベイクドじゃが、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 ツナ水煮缶、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	586kcal
23木	秋分の日					
24金	ごはん、たら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	612kcal
25土	ハッピーマイルスポーツフェスティバル					
27月	【減塩メニュー】 ごはん、さげのミラノ風フライ ひじきと根菜煮、だいこんレモン酢サラダ きのこの味噌汁、りんご	米、小麦粉、パン粉 油、砂糖	さげ、たまご、チーズ 鶏ささみ、わかめ 木綿豆腐、みそ	だいこん、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	606kcal
28火	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、パイナップル	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 パイナップル	麦茶 国枝豆蒸しパン	592kcal
29水	焼きもちし飯、鶏肉のマーメイド焼き 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、だいこん、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	586kcal
30木	ごはん、あかうおみりん焼、こふきいも 五目納豆、なめことオクラの味噌汁 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	484kcal