

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。賞味期限ごとに買い替えストックしておきましょう。



◆離乳食 一口メモ◆

秋の旬の食材から、なす・南瓜・さつまいの離乳食の活用法をご紹介します。

☆なす 旬のなすは皮をむけば、身は柔らかいので離乳食に最適です。切ってすぐに煮物やスープにするのが良いです。



☆南瓜・さつまい 離乳食初期から完了期まで幅広く使える食材です。スープや煮もの他おやつにもできます。さつまいの甘味を引き出すにはゆっくり加熱するのが良いです。

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働きを活性化してくれたり、網膜や視神経の細胞膜を柔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。

カジキの野菜あんかけ 9月17日です

材料

- かじき・・・15g
- チンゲンサイ・・・15g
- にんじん・・・10g
- 昆布の出し汁・・・40cc
- 水溶性片栗粉・・・適宜



作り方

- ①かじきは1cm角のサイコロ状に切っておく
- ②にんじんも1cm角のサイコロ状に、チンゲンサイはみじん切りにしておく。
- ③鍋に出し汁・かじき・にんじんチンゲンサイを入れて煮込む。醤油を少々入れて水溶性片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

9月予定献立表0歳児(9~12ヶ月)

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
			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	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけの野菜あんかけ煮 じゃがいもにんじん煮、ブロッコリー 鶏とだいこんのすまし汁、もも缶	米、じゃがいも 片栗粉	さけ、鶏肉	だいこん、キャベツ、にんじん ブロッコリー、ほうれんそう もも缶	麦茶 団蒸しパン
2木	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豚肉ほぐし煮 刻みトマト、たまねぎとにんじん煮 はくさいスープ、フルーツミックス	米	豚肉	にんじん、たまねぎ、はくさい トマト、ほうれんそう、もやし りんご、桃缶、みかん缶	麦茶 団キャベツお焼
3金	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豚肉とたまねぎのあんかけ煮 ブロッコリー、はくさいの煮物 キャベツスープ、オレンジ	米 片栗粉	豚肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ ブロッコリー、はくさい、オレンジ	麦茶 団かぼちゃの茶巾
4土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、さつまいも煮 だいこんの煮物、バナナ	うどん さつまいも	豚肉	こまつな、にんじん、だいこん バナナ	麦茶 団煮りんご お子様せんべい
6月	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豆腐の挽肉あんかけ 刻みトマト、オクラの煮浸し なすのすまし汁、みかん缶	米、片栗粉	鶏ひき肉 木綿豆腐	トマト、なす、にんじん たまねぎ、オクラ、みかん缶	麦茶 スティック食パン
7火	麦茶 お子様せんべい	さけのほぐし煮、だいこんの煮物 かぼちゃ煮、豆腐のすまし汁、煮りんご	米	さけ、豚肉 木綿豆腐	にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ だいこん、煮りんご	麦茶 団かぼちゃの茶巾
8水	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、鶏肉のほぐし煮 ブロッコリー、マカロニと野菜煮 さつまいものスープ、オレンジ	米、片栗粉 マカロニ さつまいも	鶏肉	ブロッコリー、にんじん、ごぼう ほうれんそう、たまねぎ、オレンジ	麦茶 団バナナ ホットケーキ
9木	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豚肉ほぐし煮 じゃがいも煮、刻みトマト 麩のすまし汁、バナナ	米 じゃがいも、麩	豚肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな トマト、バナナ	麦茶 団スティック食パン
10金	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけの煮物 ほうれんそう煮浸し、じゃがいもマッシュ 豆腐のすまし汁、もも缶	米、じゃがいも 片栗粉	さけ、木綿豆腐	ほうれんそう、にんじん、ごぼう もも缶	麦茶 団豆腐ホットケーキ
11土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、ブロッコリー こまつなの煮浸し、バナナ	うどん さつまいも	鶏肉	こまつな、にんじん、だいこん ブロッコリー、バナナ	麦茶 団ひじき粥
13月	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豆腐と鶏肉のあんかけ煮 なすの煮物、刻みトマト こまつなのすまし汁、りんご	米、片栗粉	豆腐、鶏肉	トマト、なす、こまつな たまねぎ、にんじん、りんご	麦茶 スティック食パン
14火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 だいこんとにんじん煮、かぼちゃ煮 豆腐のすまし汁、オレンジ	米	絹ごし豆腐 さけ	キャベツ、にんじん、だいこん かぼちゃ、たまねぎ、オレンジ	麦茶 団キャベツお焼
15水	麦茶 お子様せんべい	お弁当の日			麦茶 スティック食パン	
16木	麦茶 ビスケット	コッペパン、鶏肉の煮物、アスパラ柔らか煮 マカロニと野菜煮、オニオンスープ 煮りんご	コッペパン マカロニ じゃがいも	鶏肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ はくさい、アスパラ、りんご	麦茶 団にんじん粥
17金	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、かじきの野菜あんかけ キャベツあえ、刻みトマト はくさいスープ、バナナ	米、片栗粉	かじき	たまねぎ、キャベツ、こまつな はくさい、にんじん、トマト バナナ	麦茶 スティック食パン
18土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、さつまいも煮 ほうれんそう煮浸し、オレンジ	うどん さつまいも煮	豚肉	はくさい、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、オレンジ	麦茶 団青菜粥
20月	敬老の日					
21火	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、鶏肉のほぐし煮 豆腐の野菜あんかけ、ずんだペースト たまねぎのすまし汁、煮りんご	米 片栗粉	木綿豆腐、鶏肉	にんじん、だいこん えだまめ、たまねぎ、りんご	麦茶 団さつまいも茶巾
22水	振替休日					
23木	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、なすと挽肉のあんかけ キャベツあえ、じゃがいも煮 はくさいスープ、バナナ	米、片栗粉 じゃがいも	豚挽肉	キャベツ、たまねぎ、はくさい にんじん、なす、バナナ	麦茶 コッペパン
24金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、たららのほぐし煮 こまつな煮浸し、ブロッコリー 豆腐のスープ、オレンジ	米	たら、木綿豆腐	たまねぎ、ブロッコリー、こまつな にんじん、オレンジ	麦茶 団お焼
25土	ハッピースマイルスポーツフェスティバル					
27月	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、さけとたまねぎの煮物 オクラあえ、だいこんの煮物 豆腐のすまし汁、煮りんご	米、じゃがいも	さけ、木綿豆腐	たまねぎ、だいこん、にんじん オクラ、キャベツ、りんご	麦茶 フルーツヨーグルト
28火	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、肉じゃが ブロッコリー、キャベツのしらす煮 なすのすまし汁、もも缶	米、じゃがいも	豚肉 しらす干し	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー にんじん、なす、もも缶	麦茶 団ずんだ蒸しパン
29水	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、鶏肉のあんかけ煮 たまねぎの煮物、トマト和え にんじんのすまし汁、バナナ	米、じゃがいも 片栗粉	鶏肉	たまねぎ、にんじん、だいこん ブロッコリー、トマト、バナナ	麦茶 団じゃがいもおやき
30木	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、たららの煮物、にんじん納豆 じゃがいも煮、オクラスープ、オレンジ	米、じゃがいも	たら、納豆 豚ひき肉	にんじん、ほうれんそう、オクラ オレンジ	麦茶 団さつまいも茶巾