9月給食だより

令和4年度9月
かまいしこども園

夏の疲れをとるためのポイント

少しづつ秋の気配を感じられるようになってきました。夏の暑さでの身体の疲れは「バランスの良い食事」と「十分な睡眠」でリズムを整えることで回復させましょう。

①一日三食きちんと食べる

暑くて食事の量や回数が減ると栄養不足になりがちですが、一日三度きちんと摂り十分に栄養補給をしましょう。特に朝ごはんは午前中に活動するためのパワーの源となりますので、きちんと食べて登園しましょう。

②良質のたんぱく質やビタミンB1を上手に摂る

食欲のない時にはあっさりした食事、特に冷たい麺類などで済ませてしまうことがあると思いますがこれだけでは代謝がスムーズに行われず疲労は回復しません。特に疲れている時は、ビタミンＢ１や良質のたんぱく質など疲労回復に役立つ栄養素を多く含む食品を食べましょう。

（ビタミンＢ１を含む食品）玄米・豚ヒレ肉・ごま・たらこ・ウナギ・枝豆・カボチャなど

（良質のたんぱく質）卵・牛乳・肉・魚・大豆製品など

③睡眠をしっかりとる。

疲れを取り体力を回復させるためには、十分な休養や睡眠が大切です。早寝早起きを心掛けましょう。

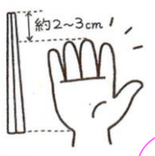
世界の料理を食べてみよう④

９月は27日に中国の料理を取り入れます。
チャーハン・しゅうまい・春雨サラダ
たまごスープ　パイナップル　おやつはマーラーカオです。

マーラーカオ：中華風蒸しカステラともいわれています。日本へは江戸時代に中国から伝わったといわれています。中華人民共和国では点心としても愛され、台湾の屋台や香港の飲茶などでも提供されています。

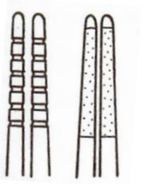
お箸のサイズ合っていますか？

手に合った長さのお箸を選ぶことはとても大切です。手に合っていないと間違ったお箸の持ち方になったり、　料理を上手に口に運ぶことができません。



≪適した長さ≫
子どもの手の大きさより、２～３㎝くらい長い箸が子どもにとって使いやすいと言われています。

≪適した形や材質≫
丸い箸は、挟んだものが滑りやすいため、四角い形のほうが使いやすく、おすすめです。また、天然素材（木や竹）でできたものが良いでしょう。
※箸の先に刻みやざらざらした部分があれば、



園では六角箸を使用していますが、欲しい方は購入することも可能です。どんなお箸か見てみたい方、購入希望の方はお気軽に担任にお声がけください。

9月予定献立表（3～5歳児）

日付	献立名	材料名 熱と力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	おやつ	栄養価
1 木	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 鶏とだいこんのすまし汁、なし	米、砂糖 片栗粉、油	さけ、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 金	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、オレンジ	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 オレンジ	牛乳 ジャムサンド	578kcal
3 土	かしわうどん、野菜のナムル、さつまいも煮 バナナ	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、バナナ	麦茶 国りんごゼリー せんべい	567Kcal
5 月	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 国お好み焼き	604kcal
6 火	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	麦茶 国プリン せんべい	578kcal
7 水	【お誕生会】 ピラフ、タンドリーチキン さつまいもサラダ、ブロッコリー２色和え マカロニスープ、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	608kcal
8 木	ごはん、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 国カレートースト	608kcal
9 金	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、しょうが 干ししいたけ、えのきたけ、りんご	牛乳 国お月見ポテト	601kcal
10 土	スパ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	牛乳 国若菜おにぎり	602kcal
12 月	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 国たこやき風 おにぎり	587kcal
13 火	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 えだまめ、しめじのみそ汁、りんご	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 えだまめ、にんじん、ピーマン コーン缶、しょうが、にんにく、りんご	牛乳 国ニラチヂミ	584kcal
14 水	お弁当の日				ジョア クリームパン	283kcal
15 木	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
16 金	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 国ホットドッグ	586kcal
17 土	けんちんうどん、ブロッコリー こまつなとコーン和え、オレンジ	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 オレンジ	麦茶 国ぶどうゼリー せんべい	605kcal
19 月	敬老の日					
20 火	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	麦茶 国フルーツヨーグルト	607Kcal
21 水	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、なし	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、なし	牛乳 国にんじんもち	594kcal
22 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、なし	牛乳 国ライスボール	593Kcal
23 金	秋分の日					
24 土	鶏肉とキノコの和風スパゲティー、トマト はくさいの昆布あえ、わかめスープ オレンジ	スパゲティー、油	鶏肉、塩こんぶ わかめ、青のり	はくさい、もやし、たまねぎ、トマト にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン ねぎ、オレンジ	牛乳 国さけおにぎり	483Kcal
26 月	焼きもろこし飯、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
27 火	【世界の料理④】 チャーハン、しゅうまい、春雨サラダ トマト、たまごスープ、パイナップル	米、片栗粉、油 砂糖、ごま油、春雨	豚ひき肉、たまご 木綿豆腐、わかめ	たまねぎ、にんじん、はくさい、コーン缶 ねぎ、トマト、しょうが、にんにく きゅうり、グリンピース、パイナップル	牛乳 国マーラーカオ	587kcal
28 水	【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	さけ、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	牛乳 国ピザトースト	606Kcal
29 木	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、バナナ	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、バナナ	牛乳 国枝豆蒸しパン	592Kcal
30 金	ごはん、あかうおの煮物、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	牛乳 国ビスケットの天ぷら	484Kcal