令和5年度9月
かまいしこども園

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みます。今年の十五夜は９月２９日、十三夜は１０月２７日です。園では２９日の給食に枝豆、おやつにさつまいもをいただきます。

◇離乳食　一口メモ◇◇

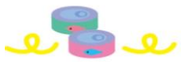
秋の旬の食材から、なす・かぼちゃ・さつまいもの離乳食の活用法をご紹介します。

☆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。

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

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・缶詰め（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。



ご当地メニュー　宮城

9月26(火)です

今月のご当地メニューは「宮城」です。
ごはん、笹かまぼこの磯部揚げ、きじゃずいりなす炒り、はっと汁、りんごのメニューです。
今月もひよこぐみさんも食べられる食材を使って宮城の雰囲気を味わってみます。

はっと汁

「はっと汁」は宮城県北で食べられている小麦粉を使った料理。岩手では「すいとん・ひっつみ」と呼ばれています。かつおや煮干しなどさまざまで、出汁の中に季節の野菜や肉を入れ、耳たぶほどのかたさに練った小麦粉を薄くのばしたものを入れ、醤油などで味付けをしています。
ひよこ組さんは野菜と鶏肉を出し汁と少しのお醤油で煮てていただきます。

月	都道府県
5月	北海道
6月	埼玉
7月	鹿児島
8月	京都
9月	宮城
10月	富山
11月	島根
12月	長野
1月	熊本
2月	愛媛
3月	岩手

9月予定献立表0歳児(9～12ヶ月)

日付	午前のおやつ	献立名	材料名 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	おやつ
1 金	麦茶 ウエハース	お粥（軟飯）、さけのあんかけ煮 鶏肉とにんじん煮、ブロッコリー はくさいののすまし汁、オレンジ	米 片栗粉	さけ、鶏肉	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ はくさい、オレンジ	麦茶 スティックパン
2 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、もも缶	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、もも缶	麦茶 国煮りんご ビスケット
4 月	麦茶 お子様せんべい	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 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 ヨーグルト
5 火	麦茶 ビスケット	お粥（軟飯）、たらのほぐし煮 こまつなと豆腐の煮物、ずんだペースト たまねぎのスープ、煮りんご	米	たら、木綿豆腐	たまねぎ、こまつな にんじん、えだまめ、りんご	麦茶 国豆腐おやき
6 水	麦茶 お子様せんべい	**【お誕生会】** お粥（軟飯）、鶏肉とごぼうの煮物 ブロッコリー、さつまいもマッシュ マカロニスープ、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 国蒸しパン
7 木	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、もも缶	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、もも缶	麦茶 国フルーツカクテル
8 金	麦茶 ビスケット	お粥（軟飯）、さけの野菜あんかけ煮 じゃがいもとにんじん煮、ブロッコリー 鶏とだいこんのすまし汁、煮りんご	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 りんご	麦茶 ダノンヨーグルト
9 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 はくさい、バナナ	麦茶 米粉パン
11 月	麦茶 お子様せんべい	お粥（軟飯）、鶏肉と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物　、ほうれんそう煮びたし だいこんのすまし汁、オレンジ	米	絹ごし豆腐 鶏肉	ほうれんそう、にんじん、だいこん かぼちゃ、たまねぎ、オレンジ	麦茶 国じゃがいもお焼き
12 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　、刻みトマト 豆腐のすまし汁、もも缶	米	絹ごし豆腐 さけ	キャベツ、にんじん、だいこん トマト、たまねぎ、もも缶	麦茶 国スティック食パン
13 水	麦茶 ウエハース	**お弁当の日**				麦茶 ダノンヨーグルト
14 木	麦茶 お子様せんべい	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、バナナ	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、バナナ	麦茶 国さつまいも茶巾
15 金	麦茶 ウエハース	お粥（軟飯）、たらの煮物、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 コッペパン
16 土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、キャベツの煮びたし さつまいも煮、もも缶	うどん さつまいも	鶏肉	こまつな、にんじん、だいこん キャベツ、もも缶	麦茶 コッペパン
18 月	**敬老の日**					
19 火	麦茶 お子様せんべい	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、煮りんご	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、りんご	麦茶 ヨーグルト
20 水	麦茶 ウエハース	お粥（軟飯）、たらのほぐし煮 ほうれんそう白和え、ブロッコリー なすのすまし汁、オレンジ	米、片栗粉	たら 木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう にんじん、ブロッコリー なす、オレンジ	麦茶 国煮りんご ビスケット
21 木	麦茶 お子様せんべい	お粥（軟飯）、肉じゃが 刻みトマト、キャベツのしらす煮 豆腐のすまし汁、バナナ	米、じゃがいも	豚肉、木綿豆腐 しらす干し	たまねぎ、キャベツ、トマト にんじん、なす、バナナ	麦茶 国蒸しパン
22 金	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、もも缶	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、もも缶	麦茶 国野菜リゾット
23 土	**秋分の日**					
25 月	麦茶 お子様せんべい	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、バナナ	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 バナナ	麦茶 スティック食パン
26 火	麦茶 ビスケット	お粥（軟飯）、たらのあんかけ煮 豆腐とたまねぎの煮物、なすの煮物 にんじんのすまし汁、煮りんご	米 片栗粉	たら	たまねぎ、にんじん、だいこん ブロッコリー、なす、りんご	麦茶 国お焼き
27 水	麦茶 ウエハース	お粥（軟飯）、鶏肉のあんかけ煮 カボチャのあんかけ煮、はくさいの煮物 にんじんのすまし汁、オレンジ	米、じゃがいも 片栗粉	鶏肉	たまねぎ、にんじん、だいこん かぼちゃ、はくさい、オレンジ	麦茶 国かぼちゃの茶巾
28 木	麦茶 お子様せんべい	お粥（軟飯）、さけのほぐし煮 ほうれんそう煮びたし、だいこんの煮物 たまねぎのすまし汁、煮りんご	米	さけ、木綿豆腐	たまねぎ、だいこん、にんじん ほうれんそう、キャベツ、りんご	麦茶 国シラス粥
29 金	麦茶 ビスケット	野菜にゅうめん じゃがいも煮、ずんだペースト、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 えだまめ、バナナ	麦茶 国さつまいもお焼き
30 土	麦茶 ヨーグルト	野菜煮込みうどん、はくさいの煮物 さつまいも煮、オレンジ	うどん さつまいも	鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん はくさい、オレンジ	麦茶 国煮りんご お子様せんべい