

9月給食だより

令和5年度9月
かまいしこども園

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。



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。



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、きしゃずいりなす炒り、はっと汁、りんごメニューです。

笹かまの磯部揚げ

日常的に、家庭で食されています。天ぷらやおでん、サラダに笹かまを入れる家庭もあるようです。



きしゃず炒り

きらず炒り、きしゃず炒りともいわれる伝統の郷土料理。きらずとは、豆腐をつくったときの搾りかすであるおからの別称でおから炒りのことです。



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・ひつつみ」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。



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(1~2歳児)

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金	牛乳 ウエハース	ごはん、さけの味噌煮、もやしのコーンあえ ブロッコリー、はくさいの味噌汁、オレンジ	米、ごま油 砂糖、ごま	さけの り、木綿豆腐	もやし、にんじん、ごぼう、しめじ ブロッコリー、しょうが、はくさい ねぎ、オレンジ	牛乳 ジャムサンド	491kca	
2十	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 もも缶	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、もも缶	牛乳 ロールケーキ	466kca	
4月	牛乳 お子様せんべい	焼きもちご飯、鶏肉のマーマレード焼き きゅうりのばくばく漬、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、赤パプリカ、かぼちゃ、きゅうり バナナ	麦茶 マスカットゼリー	479Kcal	
5火	牛乳 ビスケット	【カミカミメニューの日】 ごはん、だらのケチャップあんかけ もやしとごまつなのごまあえ 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、ごまつな、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 団お好み焼き	509kca	
6水	牛乳 お子様せんべい	【お誕生会】 ピラフ、タンドリーチキン、さつまいもサラダ ブロッコリーの3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	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 団バナナケーキ フルーツのせ	489kca	
7木	牛乳 ウエハース	ひじきごはん、豆腐のコーンみそ焼き 切り干しだいこん焼きそば風炒め トマト、ごまつなのすまし汁、もも缶	米、油、砂糖	木綿豆腐、ベーコン みそ、ひじき	トマト、ごまつな、たまねぎ えのきだけ、切り干しだいこん、ピーマン クリームコーン缶、にんじん、もも缶	麦茶 団フルーツヨーグルト	507kca	
8金	牛乳 ビスケット	ごはん、さけのちゃんちゃん焼き ひじきの煮物、えだまめ 鶏とだいこんのすまし汁、りんご	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、えだまめ、しめじ りんご	麦茶 ゼリー	508kca	
9土	麦茶 ヨーグルト	スパゲティーナポリタン、コーンサラダ さつまいも煮、ごまつなのスープ、バナナ	スパゲティ、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、ごまつな、バナナ	牛乳 米粉ロールパン	491kca	
11月	牛乳 お子様せんべい	親子丼、きゅうりとわかめの酢の物 かぼちゃの煮物、大根の味噌汁、オレンジ	米	鶏肉、たまご、わかめ 油揚げ、みそ しらす	にんじん、たまねぎ、干しいたけ きゅうり、かぼちゃ、きゅうり、だいこん グリーンピース、オレンジ	牛乳 団じゃがいも餅	492kca	
12火	牛乳 ビスケット	ごはん、さけのごま衣焼き だいこんの酢の物、トマト 豆乳コーン鍋、もも缶	米、米粉、油、砂糖 ごま	鶏肉、たまご、わかめ さけ、鶏もも肉 刻み昆布	キャベツ、にんじん、だいこん えのきだけ、トマト、たまねぎ、きゅうり クリームコーン缶、もも缶	牛乳 団カレートースト	502kca	
13水	牛乳 ウエハース	お弁当の日					麦茶 マスカットゼリー	512kca
14木	牛乳 お子様せんべい	ハワイライス、コールスローサラダ ブロッコリー、はくさいスープ、バナナ	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、バナナ	牛乳 団ビスケットの天ぷら	283kca	
15金	牛乳 ウエハース	ごはん、あかうおの煮物、こぶきいも 五目納豆、なめこの味噌汁 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 団ホットドッグ	593Kcal	
16土	麦茶 ヨーグルト	けんちんうどん、がんも煮 ごまつなとコーン和え、もも缶	うどん、砂糖 ごま油	豚肉、みそ がんも	ごまつな、にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、ブロッコリー、コーン缶、もも缶	牛乳 ドーナツ	593Kcal	
18月	敬老の日							
19火	牛乳 お子様せんべい	ごはん、マーボーなす バイクトじゃが、野菜のツナサラダ わかめスープ、りんご	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 りんご	麦茶 団ぶどうゼリー	494kca	
20水	牛乳 ウエハース	ご飯、かじきの煮つけ、ほうれんそうの白和え ブロッコリーとコーンソテー、なすの味噌汁 オレンジ	米 ごま、砂糖	かじき、木綿豆腐 みそ	ほうれんそう、なす、たまねぎ にんじん、しょうが、ブロッコリー コーン缶、オレンジ	牛乳 団マドレーヌ	495kca	
21木	牛乳 お子様せんべい	カレーライス、キャベツのコーンサラダ 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	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 コーン缶、バナナ	牛乳 団黒糖蒸しパン	496kca	
22金	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 エリンギスープ、もも缶	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、もも缶	牛乳 団ライスボール	513kca	
23土	振替休日							
25月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、豚肉のしょうが焼き もやしのごまあえ、ブロッコリー ほうれんそうのみそ汁、バナナ	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 ブロッコリー、バナナ	牛乳 ミニ スティックパン	500Kcal	
26火	牛乳 ビスケット	【ご当地メニュー】 ごはん、笹かまぼこの磯部揚げ きしゃずいり、なす炒り、はっと汁 りんご	米、油、砂糖 片栗粉	おから、ささかまぼこ 豚挽き肉	にんじん、だいこん、なす、ピーマン ねぎ、干しいたけ、えのきだけ りんご	牛乳 団すんだ蒸しパン	479Kcal	
27水	牛乳 ウエハース	ごはん、だらのみそ焼き カボチャのサラダ、がんも煮 たまねぎのすまし汁、オレンジ	米、じゃがいも 片栗粉、ごま油 マヨネーズ	たら、がんも みそ	たまねぎ、にんじん、だいこん、コーン缶 ねぎ、黄パプリカ、えだまめ、かぼちゃ きゅうり、オレンジ	牛乳 団ぐるぐる かぼちゃパイ	514Kcal	
28木	牛乳 お子様せんべい	【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 団たこやき風 おにぎり	515Kcal	
29金	牛乳 ビスケット	お月見うどん、じゃがいもせん切り炒め えだまめ、バナナ	うどん、じゃがいも	鶏肉、ハム、たまご	だいこん、ピーマン、にんじん、えのき ねぎ、干しシイタケ、えだまめ、バナナ	牛乳 団お月見 さつまいもち	593Kcal	
30土	麦茶 ヨーグルト	鶏肉とキノコの和風スパゲティ、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、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	麦茶 ゼリー	501Kcal	

