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。

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。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、りんごのメニューです。

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。

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（３～5歳児）

日付	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	栄養価
1 金	ごはん、さばの味噌煮、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	さば 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 クリームパン	582kcal
2 土	かしわうどん、野菜のナムル、さつまいも煮 ゴールドキウイ	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、ゴールドキウイ	ジョア ロールケーキ	566Kcal
4 月	焼きもろこし飯、鶏肉のマーマレード焼き きゅうりのパクパクづけ、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、ブロッコリー バナナ	麦茶 プリン せんべい	608kcal
5 火	【カミカミメニューの日】 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 国お好み焼き	604kcal
6 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、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	607kcal
7 木	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、パイナップル	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、パイナップル	麦茶 国フルーツヨーグルト	578kcal
8 金	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、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、えだまめ、しめじ、なし	麦茶 ゼリー せんべい	624kcal
9 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 米粉ロールパン	601kcal
11 月	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、干ししいたけ きゅうり、かぼちゃ、きゅうり、だいこん グリンピース、オレンジ	牛乳 国じゃがいも餅	578kcal
12 火	ごはん、ししゃものごま衣焼き だいこんの酢の物、トマト 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、トマト、たまねぎ、きゅうり クリームコーン缶、パイナップル	牛乳 国カレートースト	587kcal
13 水	お弁当の日				麦茶 マスカットゼリー せんべい	282kcal
14 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、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 国ビスケットの天ぷら	586kcal
15 金	ごはん、あかうおの煮物、こふきいも 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 国ホットドッグ	607Kcal
16 土	けんちんうどん、がんも煮 こまつなとコーン和え、ゴールドキウイ	うどん、砂糖 ごま油	豚肉、みそ がんも	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、、コーン缶、ゴールドキウイ	牛乳 ドーナツ	604kcal
18 月	敬老の日					
19 火	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、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 国ぶどうゼリー せんべい	586kcal
20 水	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 国マドレーヌ	578kcal
21 木	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 国黒糖蒸しパン	592Kcal
22 金	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、パイナップル	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、パイナップル	牛乳 国ライスボール	593Kcal
23 土	秋分の日					
25 月	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、ねぎ コーン缶、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 スティックパン	578kcal
26 火	【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 にんじん、ねぎ、干ししいたけ、えのきたけ りんご	牛乳 国すんだ蒸しパン	484Kcal
27 水	ごはん、たらのみそ焼き 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 国ぐるぐる かぼちゃパイ	592Kcal
28 木	【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 国たこやき風 おにぎり	606Kcal
29 金	お月見うどん、じゃがいもせん切り炒め えだまめ、なし	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、なし	牛乳 国お月見 さつまいももち	601kcal
30 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	麦茶 ゼリー せんべい	483Kcal