令和6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１７日、十三夜は１０月１５日です。園では１７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。切ったら水に10分ほどさらしてあくを抜き、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。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。

カジキの野菜あんかけ

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
水溶き片栗粉・・・適宜
醤油　　・・・少々

作り方

①かじきは１㎝角のサイコロ状に切っておく
② にんじんも１㎝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き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)

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
2 月	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 スティックパン
3 火	麦茶 ウエハース	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
4 水	麦茶 ビスケット	【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 国バナナホットケーキ
5 木	麦茶 お子様せんべい	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
6 金	麦茶 ウエハース	お粥（軟飯）、鶏肉のあんかけ煮 たまねぎの煮物、かぼちゃ煮 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 かぼちゃ、トマト、バナナ	麦茶 ヨーグルト
7 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 米粉パン
9 月	麦茶 お子様せんべい	お粥（軟飯）、さけの野菜あんかけ煮 じゃがいもとにんじん煮、ずんだペースト 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 えだまめ、ほうれんそう りんご	麦茶 国さつまいも茶巾
10 火	麦茶 ビスケット	お粥（軟飯）、鶏肉のあんかけ煮 豆腐とにんじん煮、ブロッコリー はくさいののすまし汁、オレンジ	米 片栗粉	鶏肉、木綿豆腐	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
11 水	麦茶 ウエハース	お弁当の日				麦茶 ダノンヨーグルト
12 木	麦茶 お子様せんべい	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、バナナ	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、バナナ	麦茶 国スティック食パン
13 金	麦茶 ビスケット	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
14 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、もも缶	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、もも缶	麦茶 国煮りんご ビスケット
16 月	敬老の日					
17 火	麦茶 ビスケット	お粥（軟飯）、肉じゃが ずんだペースト、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、えだまめ にんじん、なす、バナナ	麦茶 国さつまいも茶巾
18 水	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 ヨーグルト
19 木	麦茶 お子様せんべい	お粥（軟飯）、肉団子の煮物 豆腐の煮物、キャベツの煮物 はくさいすまし汁、もも缶	米	鶏ひき肉 木綿豆腐	にんじん、ごぼう、たまねぎ はくさい、キャベツ、もも缶	麦茶 国蒸しパン
20 金	麦茶 ウエハース	お粥（軟飯）、たらのあんかけ煮 カボチャのあんかけ煮、ブロッコリー にんじんのすまし汁、オレンジ	米、じゃがいも 片栗粉	たら	たまねぎ、にんじん、だいこん かぼちゃ、はくさい、ブロッコリー オレンジ	麦茶 国ホットケーキ
21 土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、きざみトマト キャベツの煮びたし、バナナ	うどん	豚肉	はくさい、もやし、たまねぎ、キャベツ にんじん、トマト、バナナ	麦茶 米粉パン
23 月	振替休日					
24 火	麦茶 お子様せんべい	お粥（軟飯）、豚肉ほぐし煮 ブロッコリー、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 ブロッコリー、ほうれんそう、もやし	麦茶 スティック食パン
25 水	麦茶 ビスケット	お粥（軟飯）、たらのほぐし煮 ほうれんそう白和え、キャベツの煮物 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 国かぼちゃの茶巾
26 木	麦茶 ウエハース	コッペパン、鶏肉の煮物、ブロッコリー 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、ブロッコリー、もも缶	麦茶 国野菜リゾット
27 金	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 国蒸しパン
28 土	ハッピースマイルデー					
30 月	麦茶 ビスケット	お粥（軟飯）、なすと挽肉のあんかけ キャベツあえ、ブロッコリー はくさいスープ、煮りんご	米、片栗粉 ブロッコリー	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