9月給食だより

令和6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１７日、十三夜は１０月１５日です。園では１７日の給食にお月見カレー枝豆、おやつにさつまいももちをいただきます。

絵本給食の日

9月26(木)です

今月は「サンドイッチサンドイッチ」にでてくるサンドイッチをいただきます。
サンドイッチを作ろう！パンにバターを塗って、しゃきしゃきレタスに真っ赤なトマト、大きなチーズをのせたら、次は何をのせようかな？

３歳以上児のクラスは自分でサンドイッチを作ります。
野菜にたまご、ハムなど・・・どんなサンドイッチができあがるのか楽しみです。

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。

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
2 月	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 クリームパン	586kcal
3 火	【カミカミメニューの日】 ごはん、たらの野菜あんかけ 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
4 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
5 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
6 金	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
7 土	かしわうどん、野菜のナムル、さつまいも煮 オレンジ	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、オレンジ	牛乳 米粉ロールパン	601kcal
9 月	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	牛乳 国ビスケットの天ぷら	586kcal
10 火	ごはん、鶏肉のみそ焼き、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	鶏肉 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 国ホットドッグ	607Kcal
11 水	お弁当の日				麦茶 マスカットゼリー せんべい	282kcal
12 木	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 金	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
14 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 ゴールドキウイ	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、ゴールドキウイ	ジョア ロールケーキ	566Kcal
16 月	敬老の日					
17 火	お月見カレー、キャベツのコーンサラダ えだまめ、やさいスープ、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、えだまめ コーン缶、バナナ	牛乳 国お月見 さつまいももち	592Kcal
18 水	ごはん、あかうおの煮物、トマト 五目納豆、なめこの味噌汁 オレンジ	米、油 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、トマト オクラ、なめこ、ねぎ、オレンジ	麦茶 ゼリー せんべい	624kcal
19 木	ごはん、松風焼き、ベイクドポテト シルバーサラダ、はくさいのすまし汁 パイナップル	米、片栗粉 じゃがいも、ごま 油、はるさめ	鶏ひき肉、木綿豆腐 みそ マヨネーズ	はくさい、にんじん、きゅうり たまねぎ、コーン缶、えのきたけ 葉ねぎ、パイナップル	牛乳 国黒糖蒸しパン	586kcal
20 金	ごはん、たらのみそ焼き カボチャのサラダ、ブロッコリー 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 国マドレーヌ	578kcal
21 土	焼きそば、トマト、キャベツのサラダ わかめスープ、バナナ	焼きそばめん、油	豚肉 わかめ、青のり	はくさい、もやし、たまねぎ、キャベツ にんじん、コーン缶、ピーマン ねぎ、トマト、バナナ	牛乳 ドーナツ	566kcal
23 月	振替休日					
24 火	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	592Kcal
25 水	ご飯、かじきの煮つけ ほうれんそうの白和え、がんも煮 なすの味噌汁、オレンジ	米 ごま、砂糖	かじき、木綿豆腐 みそ、がんも	ほうれんそう、なす、たまねぎ にんじん、しょうが、いんげん、オレンジ	牛乳 国ぐるぐる かぼちゃパイ	593Kcal
26 木	サンドイッチ、鶏の照り焼き マカロニクリーム煮、ブロッコリー エリンギスープ、パイナップル	食パン、小麦粉 じゃがいも、ごま油 マカロニ、バター	鶏肉、豆乳、ハム ベーコン、たまご	たまねぎ、にんじん、アスパラ、きゅうり エリンギ、ブロッコリー、はくさい、ねぎ パイナップル	牛乳 国ライスボール	578kcal
27 金	【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 国クッキー	606Kcal
28 土	ハッピースマイルデー					
30 月	ごはん、マーボーなす ブロッコリー、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	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 ブロッコリー、りんご	麦茶 国ぶどうゼリー せんべい	582kcal