

9月こども園献立予定表

たけのここども園

ねらい

鉄分をとろう！

	げつようび 月曜日		かようび 火曜日		すいようび 水曜日		もくようび 木曜日		きんようび 金曜日		どようび 土曜日	
ぎょうじ 行事	1		2		3		4	ぼうさいきゅうしょく ひ 防災給食の日🍲	5		6	きゅうしょくししょくかい 給食試食会
きゅうしょく 給食	おやこ 親子うどん わふうさらだ 和風サラダ くだもの		えいようあ 栄養揚げ りんごソースサラダ くだもの		ぶどうソース はんぱーぐ ハンバーグ ひろしまんぷく しゃきしゃきさらだ くだもの		うめ 梅じゃこご飯 びちくまい (備蓄米) あいしょうじる つなかん 相性汁 ツナ缶 くだもの缶		や 焼きそば きゅうりなます くだもの		きっか 菊花しゅうまい とうがん みるくすーぶ 冬瓜のミルクスープ くだもの	
ごご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク じゃがもち		かるびすぜりー カルピスゼリー		ぎゅうにゅう 牛乳 びざとーすと ピザトースト		すきむみるく スキムミルク えいようかん		すきむみるく スキムミルク こくとうむ ばん 黒糖蒸しパン		すきむみるく スキムミルク おかし	
ぎょうじ 行事	8	いちごうにんてい きゅうぎようび 1号認定休業日	9		10		11		12		13	きゅうしょくししょくかい 給食試食会
きゅうしょく 給食	ひろしまとつとれもん きぼだいこんさらだ 切り干し大根サラダ くだもの		とまと トマトいっぱい はやしrais ハヤシライス ふるーつよーぐると フルーツヨーグルト		とりにく 鶏肉の じゅーすそーす ぶどうジュースソース うめまよねーずあ 梅マヨネーズ和え くだもの		さかならたとういゆ 魚のラタウイユ さつまステイック れいとうふるーつ 冷凍フルーツ		わふうちきんびーんず 和風チキンビーンズ はるさめさらだ 春雨サラダ くだもの		いがぐりむし とまとしる トマトみそ汁 くだもの	
ごご 午後 おやつ	にゅうさんきんいんりよう 乳酸菌飲料 おかかおにぎり		ぎゅうにゅう 牛乳 こめこばんけーき 米粉パンケーキ		すきむみるく スキムミルク まよとーすと じゃこマヨトースト		わふうぶりん 和風布林		ぎゅうにゅう 牛乳 あつぶるばい アップルパイ		すきむみるく スキムミルク おかし	

＊3歳未満児は、9時30分に牛乳とお菓子か果物があり、昼食にごはんがあります。

＊防災給食の日は、お弁当と箸は要りません。

＊誕生会の日は、お弁当は要りません。

＊🍴がついている日はスプーンを持参してください。

＊(未：)は、未満児の別献立です。

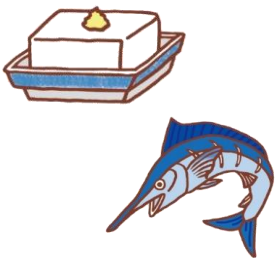
＊午後のおやつは、変更になる事があります。

鉄が豊富な食品を食べましょう

鉄は、全身の細胞に酸素を運び、貧血を予防する働きがあります。鉄が不足すると、細胞はさまざまな代謝をスムーズに行うことができないため、疲れやすく食欲がなくなったり、立ちくらみが起こったり免疫力が低下したりします。特に乳幼児は鉄不足になりやすいので、鉄を多く含む食品を意識的に使ってみましょう。

<鉄を多く含む食品>

レバー・かつお・マグロ・大豆・大豆製品
小松菜・ほうれん草 など



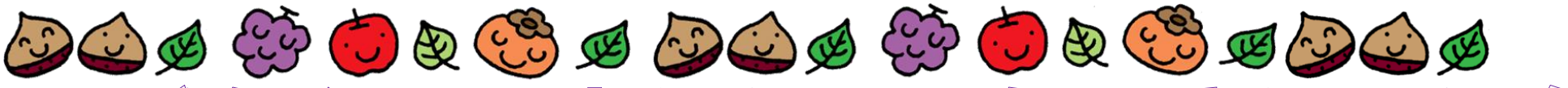
ぼたもちとおはぎ

春分の日の前日三日が春のお彼岸、秋分の日の前日三日を秋のお彼岸と言います。もち米を軽くつぶし小さく丸め、あんこで包んだぼたもちやおはぎは、お彼岸の食べ物です。あんこの材料の小豆が邪気を払う力があるとされ、彼岸にこの世に帰ってくるとされたご先祖様の霊にお供えされました。

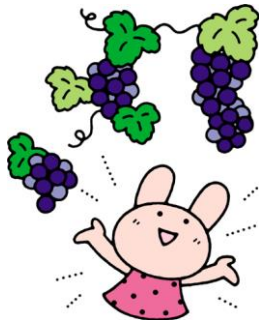
「ぼたもち」と「おはぎ」は同じものですが、春は大きな丸の形にして小豆の粒を牡丹の花に見立てて「ぼたもち」、秋は細長い俵型にして萩の花に見立てて「おはぎ」と呼び分けることがあります。

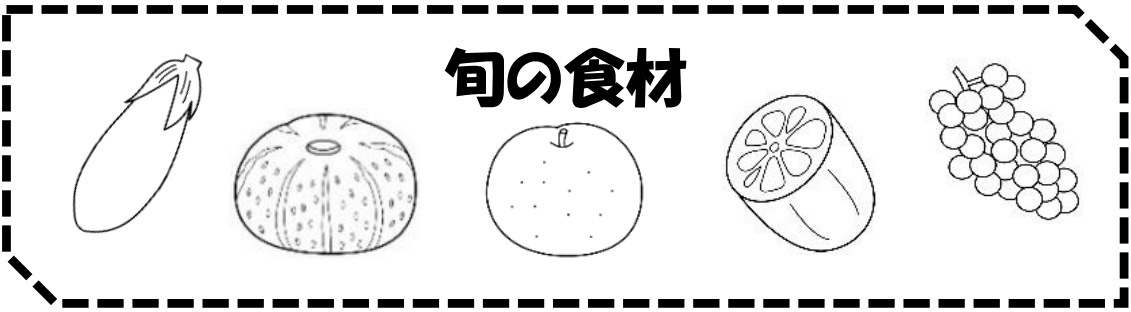
9月4日 防災給食を体験します

4日に避難訓練を行います。また、給食時には災害用の備蓄米や缶詰を、使い捨ての食器を使って食べます。“万が一災害が起きてしまった場合には、普段の様な給食は食べられない”ということを体験して感じるとともに、残さず食べることの大切さも知ってもらえたらと思います。年長さんは備蓄米を備蓄用水で作るところを見もらう予定です。この日は3歳以上児さんは、お弁当も箸も要りません。



よくかんで あじわって食べましょう！

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日												
行事	15 敬老の日	16 1号認定休業日	17	18 ★誕生会★	19	20												
給食		根菜カレー カミカミサラダ くだもの	なす入り マーボー豆腐 オクラの海苔和え くだもの	バターライス チーズハンバーグ ボイル野菜 ジャーマンポテト スープ くだもの	さばの味噌煮 (未:白身魚の味噌煮) 磯和え すまし汁 くだもの	ひやむぎ 昆布の佃煮 くだもの												
午後 おやつ		牛乳 たこ揚げ	スキムミルク ツナトースト	ヨーグルト	スキムミルク わんぱくおにぎり	スキムミルク おかし												
行事	22	23 秋分の日	24	25	26	27												
給食	スキムコーン揚げ みそドレッシング サラダ くだもの		鶏レバーのしぐれ煮 カレービーフン くだもの	魚のねぎみそ焼き 磯サラダ トマトの かきたまスープ くだもの	豚なすけんちん煮 そうめん瓜の酢のもの くだもの	冷やし中華 魚のふりかけ くだもの												
午後 おやつ	スキムミルク ココアいろいろ		スキムミルク かぼちゃケーキ	牛乳 クラッカーサンド	ぶどうゼリー	スキムミルク おかし												
行事	29	30	*3歳以上児のエネルギー量には主食は入っていません。															
給食	酢豚 浅漬け くだもの	牛丼(具のみ) ピーマンの おかか和え 豆腐のみそ汁 くだもの	<table><tr><th></th><th>3歳以上児</th><th>3歳未満児</th></tr><tr><td>栄養量</td><td colspan="2">エネルギー量(kcal)</td></tr><tr><td>9月予定平均</td><td>398kcal</td><td>494kcal</td></tr><tr><td>目標量</td><td>400kcal</td><td>500kcal</td></tr></table> 					3歳以上児	3歳未満児	栄養量	エネルギー量(kcal)		9月予定平均	398kcal	494kcal	目標量	400kcal	500kcal
	3歳以上児	3歳未満児																
栄養量	エネルギー量(kcal)																	
9月予定平均	398kcal	494kcal																
目標量	400kcal	500kcal																
午後 おやつ	スキムミルク 豆腐の コロコロドーナツ	スキムミルク おはぎ																



料理名 豚なすけんちん煮(4人分)				旬のメニューを紹介します	
食品名	分量 (g)	下処理	作り方		
豚もも肉	52	薄切り	①鍋にサラダ油をひき、豚肉に酒を振りしょうが・砂糖・しょうゆで炒める。 ②①に玉ねぎ、にんじん、なす、水を加え柔らかくなったら豆腐を入れる。 ③仕上げに、枝豆をいれ、ごま油で風味をつける。		
酒	4(小4/5)	すりおろす			
しょうが	4				
砂糖	4(小1と1/3)				
濃口しょうゆ	10(小1と3/5)				
なす	120(1本)	輪切り			
木綿豆腐	200(1/2丁)				
にんじん	32(1/5本)	せん切り			
玉ねぎ	80(1/3個)	くし切り			
水	40				
おき枝豆	20(6本)				
ごま油	少々				