

給食だより

9月



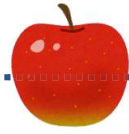
秋が旬の食べ物

さんま

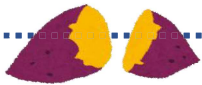


サンマの脂は、血液の流れをスムーズにして高血圧の予防効果があるEPA、脳の働きを活発にして記憶力のUPにもつながるDHAが豊富です。

りんご



生食はもちろん、加熱しても独特の風味が楽しめます。りんごに含まれる水溶性食物繊維のペクチンは、老廃物を包み込み、体外へ排出する働きがあります。



さつまいも

美肌効果のあるビタミン群、整腸作用のある食物繊維が豊富で、美容健康に最適です。皮が鮮やかな赤紫色で、表面が滑らかな物を選びましょう。

きのこ類に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収をサポートし、歯や骨の健康を保ちます。香りが芳醇な松茸は、「秋の味覚の王様」とも言われます。

まつたけ



お月見



その昔、月の満ち欠けが農作業の大きな指標となっていたことから、月への豊作祈願と収穫感謝をするようになりました。満月が一年のうちで最も美しいとされるのが、旧暦8月15日の夜の月である「秋の十五夜」。「中秋の名月」とも呼ばれるこの日に、お月見をするのが一般的です。現代の暦では、おおよそ9月中旬から10月上旬にあたります。

中秋の名月にはススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習がありますが、そこにも、それぞれ意味が込められています。



月見だんご

米を粉にし、丸く形成した団子をお月様にお供えます。団子を丸くするのは、月に見立てているためです。お供える団子の数は、十五夜の「十五」にちなんで15個が最も主流とされています。

ススキ

秋の収穫で得た里芋などを供物としていましたが、稲は既に収穫してしまった後だったため、お月見の時期に穂が出ていて稲に似ているススキを代わりに飾ったことが始まりとされています。

関西風の月見だんごは、しずく型であんこが巻いてあるのが特徴です。収穫期である里芋や雲がかかった月をイメージしているという説があります。



今年の中秋の名月：9月21日

9月予定献立



令和3年度 名取あげほのこども園

食材ならびに体内のはたらき

身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
--------------	-------------	-------------------

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組	主食	昼食	午後おやつ	身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
1	水	ヨーグルト	ご飯	納豆そぼろ丼 具だくさん汁 バナナ	たこ焼き風ポテト 牛乳	納豆 鶏ひき肉 豚肉 牛乳	油麩 砂糖 片栗粉 しらす 小麦粉 マヨネーズ ごま油 ホットケーキミックス	にんにく 生姜 にんじん 万能ねぎ 大根 ほうれん草 バナナ キャベツ ねぎ
2	木	パイ	ご飯	油麩丼 しらすサラダ りんご "油麩丼" 郷土料理	ミニアメリカンドッグ 牛乳	卵 ウィンナー 牛乳	ごま油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	ねぎ にんじん きゅうり えのき りんご
3	金	せんべい	ご飯	たらの照り焼き 切干大根の煮物 田舎汁 梨	セサミトースト 牛乳	たら 油揚げ 鶏肉 豆腐 バター 牛乳	ごま油 三温糖 食パン 砂糖	にんじん 切干大根 納豆や ごぼう かぼちゃ ねぎ 梨
4	土	ビスケット 牛乳	ご飯	焼き肉とんぶり ナムル オレンジ (牛乳)	お菓子 牛乳	豚肉 牛乳	油 片栗粉 ごま ごま油	生姜 にんにく にんじん ピーマン 玉ねぎ ほうれん草
6	月	クリームせんべい	ご飯	がんもどき さつま汁 りんご (チーズ)	お好み焼き 牛乳	豆腐 鶏ひき肉 鶏肉 豆腐 チーズ ベーコン かつお節 牛乳	片栗粉 油 さつまいも 小麦粉 マヨネーズ	ひじき にんじん 枝豆 大根 ねぎ りんご キャベツ
7	火	せんべい	ご飯	酢豚風 ひじきのごまサラダ バナナ	きのこ和風スパゲティ 牛乳	鶏肉 ツナ ベーコン 牛乳	油 じゃがいも 三温糖 片栗粉 マヨネーズ ごま スパゲティ	生姜 にんじん 玉ねぎ ピーマン きゅうり ひじき キャベツ コーン
8	水	サンドビスケット 牛乳	ご飯	カレイの味噌マヨネーズ焼き ツナ和え きのこの味噌汁 グレープフルーツ	ヨーグルト和え	カレイ 豆腐 ツナ ヨーグルト ホイップクリーム	油 マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ にんじん わかめ しめじ えのき グレープフルーツ もも缶 みかん缶 バイン缶
9	木	せんべい 牛乳	ロール パン	お芋グラタン 添え野菜 豆腐とわかめのスープ 梨	切干大根ごはん	鶏肉 パター 牛乳 チーズ 豆腐 油揚げ	さつまいも じゃがいも 小麦粉 パン粉 マヨネーズ しらす さとう	玉ねぎ にんじん ミニトマト フロッコリー わかめ ねぎ もやし
10	金	パイ	ご飯	赤魚の生姜焼き 里芋のごま和え 中華風コーンスープ バナナ	野菜ブリッツ 牛乳	赤魚 豆腐 卵 粉チーズ 牛乳	三温糖 里芋 ごま 砂糖 片栗粉 小麦粉	生姜 ねぎ たけのこ コーン チンゲン菜 バナナ にんじん 青のり
11	土	せんべい	ご飯	生揚げの中華煮 春雨サラダ オレンジ	お菓子 牛乳	豚肉 生揚げ 牛乳	ごま油 三温糖 片栗粉 春雨 砂糖	にんじん 白菜 玉ねぎ にんにく きゅうり コーン オレンジ
13	月	クラッカー	ご飯	肉豆腐 れんこんのシャキシャキサラダ 梨	マカロニきな粉 牛乳	豆腐 豚肉 油揚げ きな粉 牛乳	しらす 砂糖 ごま油 マカロニ 三温糖	にんじん 玉ねぎ 万能ねぎ 生姜 れんこん きゅうり コーン 梨
14	火	甘辛せんべい	ご飯	たらのお好み揚げ 大根の味噌汁 バナナ	ツナポテト焼き 牛乳	たら 油揚げ バター ツナ 牛乳	小麦粉 油 大根 じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ	キャベツ にんじん 万能ねぎ バナナ
15	水	せんべい	ご飯	*お誕生会* ハンバーグ 蒸かしさつまいも コンソメスープ ほうとう	りんごのケーキ 牛乳	豚ひき肉 牛乳 チーズ ベーコン パター 牛乳	パン粉 油 さつまいも 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖	玉ねぎ キャベツ にんじん 万能ねぎ ほうとう りんご
16	木	ヨーグルト	ご飯	*食育* 野菜ときのこのキーマカレー コールスローサラダ りんご	食パンサンド 牛乳	豚ひき肉 ハム パター 牛乳	油 カレールウ マヨネーズ 砂糖 食パン	なす ピーマン トマト 黄赤ピーマン しめじ エリンギ 枝豆 キャベツ きゅうり にんじん コーン
17	金	せんべい 牛乳	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 五目汁 バナナ (チーズ)	おはぎ 牛乳 お彼岸 メニュー	鮭 鶏肉 チーズ 油揚げ きな粉 牛乳	三温糖 片栗粉 砂糖	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン 大根 ごぼう ほうれん草 ねぎ バナナ
18	土	サンドビスケット	ご飯	ポークビーンズ スパサラダ オレンジ (牛乳)	お菓子 牛乳	豚肉 大豆 ハム 牛乳	油 砂糖 スパゲティ マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ フロッコリー トマト きゅうり
21	火	せんべい 牛乳	ご飯	豚肉と大根の煮物 ひじき炒め 梨 (牛乳)	お月見だんご 牛乳 十五夜	豚肉 大豆 油揚げ 牛乳	砂糖 油 ごま油 三温糖 さつまいも 片栗粉 砂糖	大根 にんじん いんげん ひじき 梨 かぼちゃ
22	水	クリームせんべい 牛乳	ご飯	カレイのごまフライ ごぼうサラダ キャベツの味噌汁 柿	原宿ドッグ 牛乳	カレイ ツナ 油揚げ 牛乳	パン粉 ごま マヨネーズ 砂糖	にんじん きゅうり ごぼう 玉ねぎ キャベツ 柿
24	金	せんべい	ロール パン	タンダーチキン じゃがいも田楽 コーンポタージュ グレープフルーツ	きつねご飯	鶏肉 ヨーグルト パター 牛乳 油揚げ 鶏ひき肉	じゃがいも 油 小麦粉 油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん いんげん
25	土	ビスケット	ご飯	豚肉と野菜のごま味噌煮 ナムル風ツナサラダ オレンジ (チーズ)	お菓子 牛乳	豚肉 ツナ チーズ 牛乳	里芋 しらす 砂糖 油	大根 にんじん いんげん ほうれん草 もやし オレンジ
27	月	サンドビスケット	ご飯	麻婆豆腐 さつまいもサラダ オレンジ	ツナロール 牛乳	豆腐 豚肉 ツナ 牛乳	油 三温糖 片栗粉 さつまいも マヨネーズ ロールパン	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ きゅうり
28	火	ヨーグルト	食パン	鮭のシチュー ごま和え りんご (チーズ)	栗ごはん	鮭 牛乳 パター チーズ	じゃがいも 小麦粉 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ コーン フロッコリー 小松菜 もやし りんご 栗
29	水	パイ 牛乳	ご飯	照り焼きチキン じゃこ炒め 大根のみそ汁 梨	焼きいも 牛乳	鶏肉 ちりめんじゃこ 油揚げ 牛乳	砂糖 ごま油 さつまいも	ピーマン にんじん 大根 しめじ わかめ ねぎ 梨
30	木	せんべい	ご飯	赤魚のおろし煮 添え野菜 豚汁 柿	フルーチェ	赤魚 豚肉 豆腐 牛乳	片栗粉 油 三温糖 マヨネーズ 里芋	大根 万能ねぎ 柿 もも缶 みかん缶



※ () になっている献立は、以上児さんのみにとなります。

※献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

	9月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標		485	15.8~24.3	10.8~16.2	1.5
予定献立栄養量		508	18.4	15.4	1.5
3歳以上児目標		560	18.5~28.5	12.6~19	1.8
予定献立栄養量		607	22.7	19.8	1.7