



# 給食だより 9月

9月に入り残暑は続いています。そんな中でも子どもたちの活動量は増え、食欲も増してくるのではないのでしょうか。だんだんと秋が旬の食べ物が出回るようになります。旬の食材は美味しいだけでなく、栄養も満点です。秋の味覚を味わい、元気に過ごしましょう。

## 秋が旬の食べ物

### きのこ

1年中手に入るきのこですが、旬は9月頃から11月頃と言われています。

- ・ビタミン、ミネラル … 疲労回復を助ける
- ・食物繊維 … 便秘予防や免疫力を高める
- ・ビタミンD … 骨や歯を丈夫にする

体に嬉しい栄養素がたくさん含まれています。炒める、煮る、汁物など、様々な調理法を楽しめて取り入れやすい食材ですので、活用してみてください。

## 【きのことチキンのクリーム煮】

《材料》4人分

- ・鶏もも肉 … 320g
- ・たまねぎ … 1ヶ
- ・にんじん … 1/2本
- ・えのき … 100g
- ・しめじ … 100g
- ・エリンギ … 50g
- ・コーン … 50g
- ・油 … 5g
- ・水 … 240g
- ・牛乳 … 320g
- ・塩 … 小さじ2/3
- ・米粉 … 32g
- ・パセリ粉 … 適量

《作り方》

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
  - ②玉ねぎは薄切り、えのきとしめじとエリンギは食べやすい大きさに切る。
  - ③油で②をしっかりと炒めしんなりしたら、鶏肉を加えて炒めて、水、塩、コーンを加えて煮る。
  - ④③に牛乳(豆乳でも可)を加えて水溶性米粉を加えてとろみをつける。最後にパセリ粉をふりできあがり。
- ※味が薄い時は調整して下さい。



## 防災の日

9月1日は防災の日です。大地震や台風等の大災害が発生すると物流機能やライフラインが停止してしまう事がありますが、家庭に食品の備蓄があると安心です。防災の日をきっかけに、家庭の食品備蓄を見直してみましょう。

災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流やライフラインの停止で1週間以上食品が手に入らないこともあるので気をつけましょう。

### 備蓄の目安

備蓄の目安 = 家族の人数 × 最低3日分  
できれば1週間分を備えましょう

### ～ おすすめ食品 ～



## ローリングストック法

常温保存が可能な食品を、普段の生活で時々利用し、食べたらすぐに補充する方法です。常に食品があると災害時も慌てずに行動する事ができます。

## 湯せん調理での炊飯方法

- ①鍋の中にざるを入れ、お湯を沸かす。
- ②フリージング用保存袋にお米と水をそれぞれ1カップ入れる。
- ③湯が沸騰したら鍋に②を入れ、ふつふつと沸騰するくらいの火加減でフタをして20分湯せんする。


△ 鍋肌に直接保存袋が触れてしまうと、破ける心配があるため、鍋の中にざるを入れて、その上から保存袋を入れるようにしましょう。

## 2024年の十五夜は 9月17日(火)です。



親子で季節を感じながら、秋の収穫を祝い、すすきとお団子を飾り、月を眺めるのもいいですね。



					使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき				
令和6年度 名取みだそのこども園					力になる (黄)	身体を作る (赤)	病気から 守ってくれる (緑)		
日	曜	ひよこりす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	延長おやつ			
2	月	せんべい	こめ	カレイの生姜焼き きんぴらごぼう 里芋のみそ汁 オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳	ももゼリー	米、里芋、ホットケーキ粉、揚げ油、しらす、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	オレンジ、玉ねぎ、人参、ごぼう、生わかめ、さやえんどう、生姜
3	火	ビスケット	こめ	鶏肉のごま焼き ほうれん草の磯辺和え お麩のすまし汁 パナナ	ヨーグルト (サンドビスケット)	せんべい	米、春雨、すりごま、豆麩、カルシウムヨーグルト、鶏もも肉	バナナ、ほうれん草、人参、ねぎ、生わかめ、きざみのり	
4	水	のむヨーグルト	こめ	肉豆腐 トマトの中華スープ グレープフルーツ	ほうとう風うどん 牛乳	サンドビスケット	うどん、米、じゃが芋、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚こま、みそ、ベーコン、油揚げ	グレープフルーツ、玉ねぎ、トマト、人参、かぼちゃ、大根、スッキーニ、ねぎ、スリムネギ、生姜
5	木	せんべい	こめ	鮭の煮つけ ブロッコリーのマヨ和え 茄子と油揚げのおつゆ 梨	たこ焼きポテト 牛乳	野菜ジュース 揚げせんべい	フライドポテト、米、油、マヨドレ、砂糖、すりごま	牛乳、鮭、油揚げ、鶏ささ身、糸がき	梨、なす、ブロッコリー、ねぎ、生わかめ、スリムネギ、あおのり
6	金	ヨーグルト	こめ	照り焼き丼 ほうれん草のみそ汁 バナナ	塩むすび 麦茶	パイ菓子	米、砂糖	鶏もも肉、みそ、凍り豆腐	バナナ、もやし、ほうれん草、人参、えのきたけ、グリーンピース、きざみのり
7	土	クラッカー	こめ	豚肉と野菜のごま味噌煮 えのきスープ グレープフルーツ	せんべい (チーズ) 牛乳		米、里芋、ソフトサラダ、すりごま、ごま、砂糖、油	牛乳、豚こま、ペビーチーズ、みそ	グレープフルーツ、大根、人参、玉ねぎ、コーン缶、しめじ、グリーンピース、えのきたけ、わかめ
9	月	せんべい	こめ	赤魚の西京焼き れんこんサラダ かぼちゃのみそ汁 オレンジ	チーズじゃが 牛乳	ぶどうゼリー	米、マッシュポテト、片栗粉、マヨドレ、砂糖、油、すりごま	牛乳、あかうお、木綿豆腐、サラダチーズ、みそ、ベーコン、ツナ水煮缶	オレンジ、かぼちゃ、玉ねぎ、れんこん、人参、ほうれん草、きゅうり、コーン缶
10	火	ビスケット	めん	焼肉パスタ かみかみサラダ バナナ	鮭わかめごはん 牛乳	せんべい	スパゲティ、米、マヨドレ、ごま油、砂糖	牛乳、豚こま、鮭、さきいか	バナナ、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、きゅうり
11	水	のむヨーグルト	こめ	厚揚げの炒め物 大根のみそ汁 りんご	みかんゼリー 牛乳	サンドビスケット	米、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、みそ	りんご、人参、大根、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、みかん缶、ねぎ、にら
12	木	せんべい	こめ	揚げ赤魚の甘酢あんかけ 中華スープ オレンジ	野菜蒸しパン 牛乳	野菜ジュース 揚げせんべい	米、ホットケーキ粉、揚げ油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐	オレンジ、玉ねぎ、野菜ジュース、チンゲンサイ、ピーマン
13	金	ヨーグルト	こめ	豆まめキーマカレー 春雨サラダ バナナ	せんべい (チーズ) オレンジジュース	パイ菓子	米、春雨、里芋、マヨドレ、油、すりごま	豚ひき肉、ペビーチーズ、大豆、ツナ水煮缶	オレンジジュース、バナナ、玉ねぎ、人参、キャベツ、グリーンピース
14	土	クラッカー	こめ	里芋のそぼろ煮 豆腐の野菜スープ オレンジ	クリームワッフル 牛乳		米、里芋、ベアークリームワッフル、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐	オレンジ、玉ねぎ、人参、コーン缶、えのきたけ、スリムネギ
16	月			<b>敬老の日</b>					
17	火	ビスケット	こめ	栗ご飯 鶏肉のみそ漬焼き キャベツのごま酢あんかけ まいたけのみそ汁 梨	月見牛乳もち	せんべい	米、砂糖、さつまいも、栗、片栗粉、すりごま	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ、きな粉	梨、キャベツ、人参、まいたけ、小松菜、コーン缶、かぼちゃ
18	水	のむヨーグルト	こめ	高野豆腐とひき肉の煮物 ほうれん草のお浸し キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	ミニたい焼き 牛乳	サンドビスケット	米、ミニたい焼き、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、みそ、油揚げ	グレープフルーツ、ほうれん草、人参、キャベツ、人参、ねぎ、干しいたけ
19	木	せんべい	こめ	タンダーリーかじき いんげんのごまマヨ和え きのこの豆乳スープ りんご	しらすと昆布の混ぜご飯 牛乳	野菜ジュース 揚げせんべい	米、マヨドレ、小麦粉、オリーブ油、すりごま、ごま	牛乳、調整豆乳、かじき、ワインナー、しらす干し	りんご、はくさい、いんげん、しめじ、えのきたけ、ブロッコリー、人参、塩こんぶ
20	金	ヨーグルト	こめ	鶏肉のマーナレード焼き 大豆のごまサラダ 洋風スープ パナナ	さつま芋蒸しパン ◆いんげんあんのおまんじゅう (らいおん食育) 牛乳	パイ菓子	米、さつま芋、ホットケーキ粉、じゃが芋、マヨドレ、すりごま、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、調整豆乳、ベーコン、大豆(乾)	バナナ、人参、ブロッコリー、玉ねぎ、コーン缶、マーナレード、しめじ、生姜
21	土	クラッカー	こめ	豚肉と青菜の炒め物 ココロスープ オレンジ	パウムクーヘン 牛乳		米、パウムクーヘン、じゃが芋、ごま油、砂糖	牛乳、豚こま	オレンジ、人参、チンゲンサイ、玉ねぎ、コーン缶
23	月			<b>秋分の日</b>	振替休日				
24	火	ビスケット	こめ	ポークチャップ ポパイスープ バナナ	フルーツポンチ 牛乳	せんべい	ブロックゼリー、米、油、砂糖	牛乳、豚こま、木綿豆腐	バナナ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、みかん缶、ほうれん草、パイン缶、いちご、しめじ、コーン缶
25	水	のむヨーグルト	こめ	豆腐の中華煮 チンゲン菜のスープ オレンジ	ジャムサンド 牛乳	サンドビスケット	米、食パン、片栗粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚こま、絹ごし豆腐	オレンジ、もやし、チンゲンサイ、白菜、人参、玉ねぎ、たけのこ、いちごジャム、しいたけ、えのきたけ、生わかめ
26	木	せんべい	めん	♪じゃじゃ麺 ひじきのマヨ和え りんごゼリー	♪がんづき 豆乳飲料	野菜ジュース 揚げせんべい	うどん、小麦粉、黒砂糖、砂糖、マヨドレ、油、片栗粉、ごま油、黒ごま	調整豆乳、豚ひき肉、鶏ささ身、牛乳、赤みそ	りんごジュース、きゅうり、たけのこ、ねぎ、人参、えのきたけ、アスパラ、ひじき、干しいたけ、生姜
27	金	ヨーグルト	こめ	豚肉の生姜炒め さつま汁 バナナ	きのこパスタ 牛乳	パイ菓子	米、さつま芋、スパゲティ、油、片栗粉	牛乳、豚こま、木綿豆腐、みそ、ベーコン	バナナ、玉ねぎ、人参、大根、ねぎ、しめじ、えのきたけ、生わかめ、生姜
28	土	クラッカー	こめ	豚肉の塩昆布炒め わかめスープ りんご	ミニたい焼き 牛乳		米、ミニたい焼き、油、ごま	牛乳、豚こま、絹ごし豆腐	りんご、玉ねぎ、もやし、人参、塩こんぶ、わかめ
30	月	せんべい	こめ	たらのフライ 切干大根のハムサラダ 洋風スープ パナナ	フルーチェ	ももゼリー	米、パン粉、小麦粉、揚げ油、マヨドレ	牛乳、たら、ベーコン、ハム	バナナ、人参、もも、玉ねぎ、コーン缶、いちご、しめじ、切り干し大根

※ ( ) 内の献立は、以上児のみ提供となります。

※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。

今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g未満)
3歳未満児目標 (50%)	462	15.0~23.1	10.3~15.4	1.5
予定献立栄養価	473	18.4	13.4	1.6
3歳以上児目標 (45%)	574	18.7~28.8	12.8~19.2	1.6
予定献立栄養価	567	23.0	17.6	2.0

◆は食育活動を行う予定です ♪はご当地メニューを取り入れた給食を提供する予定です