



# 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)を加えて水溶き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

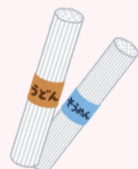
### ～ おすすめ食品 ～



レトルト食品



缶詰類



乾麺



野菜ジュース



水



お菓子類

## 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、食べたらずく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。



令和6年度



# 9月 予定献立表



住吉台こども園

使用食材

体をつくる	力になる	病気から守ってくれる
-------	------	------------

日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	赤	黄	緑
2	月	サンドせんべい 牛乳	ごはん	赤魚の香味野菜蒸し モロヘイヤのかきたま汁 オレンジ	パウムクーヘン (サラダせんべい) 牛乳	赤魚、豆腐、卵、牛乳	米、砂糖	生姜、人参、玉ねぎ、ねぎ、モロヘイヤ、えのきたけ、オレンジ
3	火	カルシウムせんべい	ごはん	豚肉の生妻焼き スナッフエンドウ添え トマトとしらすの和え物 グレープフルーツ	フルーツヨーグルト (ウエイハース)	豚肉、しらす、ヨーグルト、わかめ	米、サラダ油、ごま、砂糖、ホイップクリーム	生姜、スナッフエンドウ、トマト、小松菜、グレープフルーツ、白桃缶、みかん缶、バナナ、りんご
4	水	塩せんべい 牛乳	うさぎ ハヤシライス	グリーンマッシュ きのこのコンソメスープ 梨	お月見プリン (せんべい)	豚肉、卵、牛乳	米、じゃが芋、サラダ油、ハヤシルウ、バター、ホイップクリーム	きゅうり、玉ねぎ、人参、グリーンピース、ほうれん草、コーン、えのきたけ、しめじ、梨、黄桃缶
5	木	フルーチェ	ロールパン	タラのセサミフライ ジャーマンポテト ミネストローネスープ パナナ	さつま芋ごはん	たら、卵、ベーコン	ロールパン、薄力粉、パン粉、ごま、サラダ油、じゃが芋、マカロニ、米、さつま芋	玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト缶、にんにく、バナナ
6	金	セサミビスケット 牛乳	ごはん	鶏肉のねぎ味噌焼き 紅白炒め 中華サラダ オレンジ	ウインナーとチーズ 蒸しパン 牛乳	鶏肉、ささみ、わかめ、牛乳、ウインナー、卵	米、砂糖、じゃが芋、ごま油、ごま、ホットケーキミックス、サラダ油	ねぎ、生姜、人参、きゅうり、チンゲン菜、オレンジ
7	土	クッキー 牛乳	ごはん	チャブチェ しらすとわかめのサラダ パナナ	クッキー サラダせんべい 牛乳	豚肉、しらす、牛乳	米、春雨、ごま油、砂糖、ごま	玉ねぎ、ピーマン、しいたけ、人参、にんにく、小松菜、きゅうり、バナナ
9	月	ビスケット 牛乳	ご飯	揚げ豆腐の肉味噌かけ フロccoliのおかかマヨ和え オレンジ	シャーベット (クッキー)	豆腐、豚挽き肉、かつお節	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、マヨネーズ	えのきたけ、しめじ、人参、グリーンピース、フロccoli、コーン、オレンジ
10	火	プリン	食パン	クラムチャウダー カルシウムたっぷりサラダ グレープフルーツ	ツナご飯	ベーコン、あさり、牛乳、しらす、ひじき、大豆、ツナ	食パン、薄力粉、砂糖、サラダ油、米、ごま	人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、グレープフルーツ、生姜、万能ねぎ
11	水	チョコウエイハース 牛乳	ごはん	酢豚 洋風味噌汁 パナナ	キャロットケーキ 牛乳	豚肉、ベーコン、牛乳、卵	米、片栗粉、砂糖、ホットケーキミックス、バター、ごま	玉ねぎ、人参、ピーマン、たけのこ、ピーマン、かぼちゃ、キャベツ、バナナ
12	木	チーズ	ごはん	豆腐入り松風焼き 青菜のチーズ和え 豚汁 オレンジ	焼き芋 牛乳	鶏挽肉、豆腐、牛乳、卵、チーズ、豚肉	米、パン粉、砂糖、ごま、サラダ油、里芋、ごま油、さつま芋	ねぎ、玉ねぎ、ほうれん草、人参、ごぼう、白菜、大根、オレンジ
13	金	青のりせんべい 牛乳	ごはん	カレーの甘辛焼き ほうれん草のおかか和え 里芋のそぼろあんかけ ヨーグルト	ずいとん	かれい、かつお節、豚挽き肉、ヨーグルト、油揚げ	米、砂糖、里芋、サラダ油、片栗粉、薄力粉、しらす	生姜、ほうれん草、コーン、人参、ねぎ、大根、ごぼう
14	土	クッキー 牛乳	ごはん	焼肉 ツナキャベツ和え パナナ	セサミビスケット 青のりせんべい 牛乳	豚肉、ツナ、わかめ、牛乳	米、ごま油、砂糖、ごま	人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、生姜、キャベツ、バナナ
16	月			<b>敬老の日</b>				
17	火	ソフトせんべい 牛乳	肉味噌納豆丼	切干大根のサラダ 千切り野菜のすまし汁 オレンジ	今川焼 牛乳	豚挽き肉、納豆、のり、昆布、牛乳	米、砂糖、サラダ油、ごま油、ごま、しらす	玉ねぎ、人参、しめじ、にら、切干大根、チンゲン菜、白菜、絹さや、オレンジ
18	水	カルシウムせんべい	ごはん	タラのピカタ 人参グラッセ 豆腐とわかめのサラダ パナナ	焼きそば 牛乳	たら、チーズ、卵、わかめ、豆腐、牛乳、豚肉	米、薄力粉、サラダ油、砂糖、ごま油、ごま、中華麺	人参、きゅうり、小松菜、バナナ、キャベツ、もやし
19	木	ゼリー	食パン	ポークチャップ ほうれん草のツナ和え グレープフルーツ	ミニおはぎ	豚肉、ツナ、こしあん、きな粉	食パン、薄力粉、バター、サラダ油、米、砂糖	玉ねぎ、にんにく、パセリ、ほうれん草、人参、もやし、グレープフルーツ
20	金	クッキー 牛乳	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き フロccoli 野菜スープ 乳酸菌飲料	ココアワッフル (塩せんべい) 牛乳	鮭、チーズ、乳酸菌飲料、牛乳	米、薄力粉、サラダ油、バター、マヨネーズ	フロccoli、玉ねぎ、人参、キャベツ
21	土	サンドビスケット 牛乳	チキン カレー	マカロニサラダ パナナ	揚げせんべい クッキー 牛乳	鶏肉、ハム、牛乳	米、サラダ油、じゃが芋、カレールウ、マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、なす、生姜、にんにく、きゅうり、バナナ
23	月			<b>秋分の日</b>				
24	火	セサミビスケット	ミートスパ グッティ	マセドアンサラダ キャベツとカニカマのスープ グレープフルーツ	青のりフライドポテト 牛乳	豚挽き肉、ハム、カニカマ、牛乳、青のり	スパグッティ、サラダ油、じゃが芋、マヨネーズ、ごま油	玉ねぎ、人参、トマト缶、きゅうり、コーン、キャベツ、グレープフルーツ
25	水	パイ 牛乳	ごはん	豚肉の和風マリネ コロコロマト添え わかめとなめこの味噌汁 オレンジ	さつま芋蒸しパン	豚に芋、高野豆腐、わかめ、牛乳、卵	米、サラダ油、ごま、砂糖、さつま芋、ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト、なめこ、ねぎ、ほうれん草、オレンジ
26	木	ゼリー	ロールパン	照り焼きチキン カラフルピーマン ごぼうサラダ パナナ	鮭とわかめの炊き込みご飯 牛乳	鶏肉、ハム、ひじき、牛乳、鮭、わかめ	バターロール、サラダ油、麻糸ネーズ、ごま、米	生姜、ピーマン、人参、ごぼう、きゅうり、バナナ
27	金	サラダせんべい オレンジジュース	ごはん	さばのごま味噌焼き 白菜の海苔和え ツナじゃが 梨	いちごババロア (ソフトせんべい)	さば、ツナ、牛乳、のり	米、砂糖、ごま、じゃが芋、ホイップクリーム	はくさい、小松菜、人参、絹さや、梨
28	土	ビスケット	ごはん	親子煮 オクラとえのきの納豆和え グレープフルーツ	サンドせんべい せんべい 牛乳	鶏肉、卵、納豆、しらす、牛乳	米、サラダ油、ごま油	玉ねぎ、人参、いんげん、オクラ、えのきたけ、もやし、生姜、グレープフルーツ
30	月	せんべい 牛乳	ごはん	八宝菜 キャベツのゆかり和え パナナ	おからケーキ (クッキー) 牛乳	豚肉、牛乳	米、砂糖、ごま油、片栗粉	白菜、人参、絹さや、ねぎ、生姜、にんにく、キャベツ、しそ、バナナ

※ ( ) のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	510	15~25	11~17+	1.5未満
予定献立栄養量	498	19.0	16.0	1.2
3歳以上児目標	570	19~29	13~19	1.6未満
予定献立栄養量	562	22.4	18.0	1.3