



給食だより



秋は月が一番きれいに見える季節です。お月見のお供えの代表でもあるさといもをはじめ、これからたくさんの食材が旬を迎えます。おいしく食べて、残暑を乗り切りましょう。9月に入っても暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。冷たいものを食べるが多かった夏。温かいごはんともそ汁を食べるだけでも食生活がリセットされますね。



骨を強くして貧血予防にも、今がおいしい！ 秋のさけ

世界中で親しまれているさけ。赤身魚と勘違いされがちですが実は白身魚の仲間、赤い色素には高酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分DHAやEPAが豊富なうえ、ビタミンD、B（B1、B2、B6、B12）も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、揚げ物、シチュー、粕汁など、栄養素を逃さない料理法がおすすめです。



9月1日は、防災の日。過去の震災を教訓に、いざというときの対応を普段から考えておきましょう。

ご家庭では、高い所に物を置いていないか、たんす等が倒れないように固定してあるかなどを子どもの目線に立って確認してみましょう。

また、紙おむつや粉ミルク、ベビー用飲料水など、非常時に必要な子ども用の物を定期的に確認できるように、チェックするのも良いですね。



9月の予定献立

2023年度
給食の木のこども園

日付	曜日	昼食	材料	おやつ
11月25日	月	・ごはん ・豆腐ハンバーグ ・春雨サラダ ・コンソメスープ	・精白米、胚芽米 ・木綿豆腐、合挽ミンチ、卵、玉葱、人参（パン粉、ナツメグ、塩胡椒、コンソメ、ケチャップ） ・ハム、春雨、胡瓜、人参、キャベツ（マヨドレ、塩、酢） ・玉葱、コーン、パセリ（コンソメ、ローリエ）	・牛乳 ・ミルクもち （牛乳、砂糖、わらび餅粉、きな粉）
12月26日	火	・ごはん ・厚揚げの葱塩炒め ・冷しトマト ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・厚揚げ、豚肉、白葱、人参、キャベツ（塩、鶏ガラ、胡麻油） ・トマト（塩） ・玉葱、人参、さといも（味噌）	・牛乳 ・ツナサンドイッチ （食パン、ツナ、マヨドレ、キャベツ）
13月27日	水	・ごはん ・バーベキューチキン ・ブロッコリーナムル ・中華スープ	・精白米、胚芽米 ・鶏肉（にんにく、ケチャップ、ウスターソース、砂糖） ・ブロッコリー、カリフラワー、赤パプリカ（鶏ガラ、胡麻油、にんにく） ・もやし、人参、胡麻（鶏ガラ）	・牛乳 ・南瓜ようかん （南瓜、寒天、砂糖、塩）
14月28日	木	・ごはん ・さわらの幽庵焼き ・おからのポテサラ ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・さわら、柚子（醤油、みりん、酒、片栗粉） ・おから、じゃがいも、人参、ベーコン、胡瓜（マヨドレ、塩、胡椒、酢） ・キャベツ、人参、玉葱（味噌）	・牛乳 14日・お月見団子 （白玉粉、豆腐、砂糖、きな粉） 28日・カルビス蒸しパン （カルビス、ホットケーキミックス油）
防災の日 1	金	・非常用備蓄米 ・マカロニスープ ・フルーツカクテル	・わかめごはん ・マカロニ、玉葱、人参、じゃが芋、ブロッコリー、大豆水煮（コンソメ、塩胡椒、ローリエ） ・みかん缶、黄桃缶、パイ缶	・牛乳 ・ぶどうゼリー ・乾パン
15月29日	金	・ご飯 ・お好み竹輪 ・秋の白和え ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・竹輪、青のり、鰹節（お好みソース、マヨドレ） ・木綿豆腐、平天、小松菜、柿、さつま芋、人参、胡麻（西京味噌、醤油、砂糖） ・そうめん節、三つ葉、人参（醤油、塩）	・牛乳 ・バナナ ・お菓子
2月16日30日	土	・炊き込みごはん ・チーズ ・豚汁	・精白米、胚芽米、油揚げ、人参、しめじ、ごぼう（醤油、みりん、酒） ・鉄チーズ ・豚肉、人参、大根、さつま芋、白菜、青葱（味噌）	・牛乳 ・お菓子
4月	月	・チャーハン ・トマトと胡瓜のサラダ ・春雨スープ	・精白米、胚芽米、焼豚、玉葱、人参、三度豆、コーン（鶏ガラ、醤油、塩、胡椒） ・トマト、胡瓜（青しそドレッシング、塩） ・春雨、人参、ニラ（鶏ガラ、塩、胡椒）	・牛乳 ・ヨーグルト ・お菓子
5月19日	火	・ごはん ・鯖の味噌煮 ・スパゲッティサラダ ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・鯖（味噌、みりん、砂糖、酒、生姜） ・スパゲッティ、ハム、胡瓜、人参、キャベツ（マヨドレ、酢、砂糖） ・冬瓜、わかめ、三つ葉（醤油）	・牛乳 ・ストロベリーツイスト
お誕生月 6月20日	水	・ごはん ・油淋鶏 ・焼き南瓜 ・味噌汁 6日 すいか	・精白米、胚芽米 ・鶏肉、白葱（生姜、にんにく、醤油、砂糖、酢、酒、塩、片栗粉、ごま油） ・南瓜（塩、油） ・じゃが芋、玉葱、人参（味噌）6日・すいか	・牛乳 ・冷やしスイートポテト （さつま芋、パイ缶、砂糖）
7月21日	木	・豚丼 ・キャベツとみかんのサラダ ・わかめスープ	・精白米、胚芽米、豚肉、人参、玉葱、しめじ（砂糖、醤油、みりん、酒） ・キャベツ、みかん缶、ブロッコリー、人参（砂糖、酢、塩胡椒、油） ・わかめ、胡麻、青ネギ（鶏ガラ）	・牛乳 ・コーンスナック （コーンフレーク、マーガリン、マシュマロ）
8月22日	金	・ごはん ・チーズつくね ・蓮根サラダ ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・鶏ミンチ、チーズ、玉葱、おから、豆腐（塩胡椒、片栗粉、コンソメ、ケチャップ） ・蓮根、人参、胡瓜（ゴマダレ、マヨドレ、砂糖、酢） ・麩、人参、葱（醤油）	・牛乳 ・梨 ・お菓子
9月	土	・冷しぶっかけうどん ・焼きじゃが ・果物	・乾麺、ツナ、胡瓜、錦糸卵、天かす、トマト（醤油、みりん、砂糖、酢、胡麻油） ・じゃが芋、青のり（塩、油） ・果物	・牛乳 ・お菓子

※材料の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。
※何か気になることがございましたら調理室又は保育士までお声かけ下さい。