

# 9月予定献立表

日	屋 食	午前のおやつ 午後のおやつ	主な材料とはたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 塩分g
1 水	豚丼 ツナほうれん草ナムル 豆腐冬瓜わかめのみそ汁 ブチアセロラゼリーFe 牛乳	オレンジジュース せんべい	豚肉 ツナ 木綿豆腐 さば削り節 みそ 牛乳 油揚げ	玉ねぎ 生姜 もやし ほうれん草 冬瓜 わかめ	米 白滝 砂糖 ごま ごま油	496 17.3	17.9 2.1
2 木	ポークカレーライス きゅうりの中華漬け 三角こんにやく煮 冷凍みかん 牛乳	飲むヨーグルトFe ゴマ煎餅	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく きゅうり みかん	米 じゃが芋 サラダ油 ごま油 ごま 砂糖 こんにやく	518 17.0	16.5 1.7
3 金	ジャージャー麺 ヘルシーから揚げ なすのおひたし フルーツシロップ漬け ジョアマスカット	牛乳 クラッカー	豚肉 みそ 鶏肉 かつお節 ジョア	人参 たけのこ水煮 玉ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 なす 黄桃・白桃・リンゴ・パイナップル・アロエ缶詰	サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 中華麺	445 20.1	13.6 2.4
6 月	ごはん 水煮大豆入りドライカレー もやしかまぼこナムル フルーツのヨーグルト和え 牛乳	牛乳 野菜焼きドーナッツ	豚肉 水煮大豆 かまぼこ ヨーグルト 牛乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ リンゴ もやし グリーン・スライス きゅうり黄桃・白桃・パイナップル缶詰	米 サラダ油 米粉 砂糖 ごま ごま油	525 17.1	18 1.1
7 火	ごはん 中華風ローストチキン ツナひじきのマリネ にんにくスープ なし 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	鶏肉 ツナ たまご 牛乳	玉ねぎ 生姜 にんにく ひじき 人参 きゅうり 小松菜 えのきたけ 梨	米 ごま ごま油 砂糖 サラダ油 片栗粉	467 20.7	18.2 1.4
8 水	ごはん イカナゲット・星形ポテト 納豆野菜の五目と和え キャベツ南瓜のみそ汁 鉄分Caチーズ 牛乳	ソフールヨーグルト	イカ 納豆 かつお節 みそ さば削り節 チーズ 牛乳	わかめ 人参 きゃべつ ほうれん草 南瓜 えのきたけ	米 じゃが芋 大豆油	455 18.0	16.8 1.8
9 木	ごはん さけいしる漬焼き いんげん人参コーンマヨごま和え 中華冬瓜たまごスープ ソフトドライブルーン 牛乳	牛乳 お米のタルト	鮭 たまご 牛乳	隠元 人参 コーン 小松菜 冬瓜 ブルーン	米 サラダ油 砂糖 エッグケアマネース ごま油	499 21.3	18.8 1.9
10 金	さつま芋ごはん(おにぎりの日) とりにくきんぴら包み焼き レタスツナサラダ 牛乳 ブドウゼリー そうめん汁	ジョアプレーン カルシウムせんべい	鶏肉 ツナ かまぼこ さば削り節 牛乳	人参 ごぼう レタス もやし きゅうり ミニトマト 小松菜 しめじ	米 さつま芋 ごま 砂糖 ごま油 そうめん	466 17.7	9.7 2.2
13 月	ごはん マーボー豆腐なす入り こんにやくのみそ煮 青菜じゃこ和え 冷凍みかん 牛乳	牛乳 茹で枝豆	木綿豆腐 みそ 豚肉 しらす干し 牛乳	たけのこ水煮 人参 椎茸 なす 玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ みかん / 砂糖	米 サラダ油 片栗粉 ごま油 こんにやく	445 19.4	15.8 2
14 火	ごはん さんまかつお節煮 枝豆かまぼこ中華サラダ 中華コーンスープ プチグレーゼリーFe 牛乳	牛乳 月見だんご (すあま)	さんま かつお節 かまぼこ たまご 牛乳	人参 きゅうり 枝豆 クリームコーン缶詰 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 ごま油 片栗粉	534 19.9	21.4 1.3
15 水	ごはん・のりふりかけ かぶりつきチキン黒酢味 キャベツのなめたけ和え トマト玉子スープ オレンジ 牛乳	牛乳 プリン	鶏肉 たまご 牛乳	きゃべつ えのきたけ トマト 玉ねぎ しめじ のり オレンジ	米 大豆油 薄力粉 ごま 片栗粉	469 21.0	14.4 1.5
16 木	ごはん うさぎ形ハンバーグ 和風にくみそサラダ お月見おすまし お月見デザートゼリー 牛乳	牛乳 クラッカー	鶏肉 豚肉 かまぼこ さば削り節 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 しめじ ねぎ わかめ 玉ねぎ	米 サラダ油 ごま油 砂糖 花麩	452 17.6	17.6 1.4
17 金	五目やしきそば ヘルシーから揚げ きゅうりの中華漬け コーンコンソメスープ 冷凍みかん ブドウジュース	牛乳 お月見クレープ (ラ・フランス味)	豚肉 鶏肉 たまご	人参 ビーマン キャベツ 玉ねぎ きゅうり みかん クリームコーン缶詰	焼きそば麺 サラダ油 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉	548 18.9	18.8 2.7
21 火	ごはん 鶏肉ごま照り焼き 南瓜枝豆マヨサラダ ワンダンスープ ソフトドライブルーン 牛乳	牛乳 お月見クリーム大福	鶏肉 豚肉 牛乳	南瓜 枝豆 小松菜 ねぎ たけのこ水煮 ブルーン	米 ごま油 エッグケアマネース	581 19.7	20.6 1.6
22 水	ごはん 白身魚カレー玉ねぎ焼き ほうれん草もやし肉みそ和え 豆腐わかめみそ汁 冷凍みかん 牛乳	牛乳 おはぎ(粒あん)	メルルーサ 豚肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 もやし ねぎ えのきたけ 冬瓜 わかめ みかん	米 サラダ油 砂糖 ごま油 エッグケアマネース	492 20.4	16.5 1.8
24 金	食パン・メイプル風シロップマーガリン ほたてグラタン キャベツトマトベーコンサラダ 牛乳 かまぼこ豆腐スープ ヨーグルト	ジョアマスカット ソフトせんべい	ホタテ貝 牛乳 ベーコン かまぼこ 絹ごし豆腐 たまご ヨーグルト	きゃべつ 玉ねぎ トマト しめじ もやし あさつき	食パン サラダ油 砂糖 メイプル風シロップマーガリン	423 19.0	17.7 2.6
27 月	ごはん 鶏肉ねぎ塩こうじ焼き 切り干し大根かまぼこマリネ もずくおすまし 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 クリームパン	鶏肉 かまぼこ さば削り節 チーズ 牛乳	ねぎ 切り干し大根 人参 きゅうり もずく 小松菜 玉ねぎ しめじ	米 サラダ油 砂糖 ごま油	434 20.0	14.8 1.4
28 火	ごはん 秋さわら南瓜みそ漬焼き ポパイソテー フォーガー なし 牛乳	牛乳 焼きおにぎり	さわら 鶏肉 牛乳	ほうれん草 コーン えのきたけ しめじ 人参 もやし 小松菜 ねぎ 梨	米 サラダ油 バター 米類	456 21.2	14.5 0.8
29 水	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 南瓜レーズンバター煮 野菜コンソメスープ グレープフルーツ 牛乳	ジョアマスカット ゴマ煎餅	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 ひじき 南瓜 レーズン きゃべつ しめじ 豆苗 グレープフルーツ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 バター	459 17.3	14.2 1.8
30 木	ごはん・のりふりかけ カツオブライ 野菜三色炒め 豆腐南瓜みそ汁 柿 牛乳	ソフールヨーグルト	かつお 絹ごし豆腐 みそ さば削り節 油揚げ 牛乳	もやし 人参 なら 南瓜 柿 のり	米 大豆油 ごま油 ごま	428 18.0	13.4 1.6

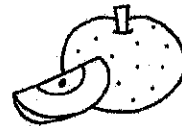
※物資の都合により、献立を変更することがあります。

# 9月予定献立表

日	昼食	おやつ	主な材料とほたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 塩分g
1 水	豚丼 ツナほうれん草ナムル 豆腐冬瓜わかめのみそ汁 ブチアセロゼリーF <sub>o</sub> 牛乳	オレンジジュース ブドウ果汁グミ せんべい	豚肉 ツナ 木綿豆腐 さば削り節 みそ 牛乳 油揚げ	玉ねぎ 生姜 もやし ほうれん草 冬瓜 わかめ	米 白滝 砂糖 ごま ごま油	625 22.0	20.6 2.5
2 木	ポークカレーライス きゅうりの中華漬け 三角こんにやく煮 冷凍みかん 牛乳	飲むヨーグルトF <sub>o</sub> ゴマ煎餅 カミカミ昆布	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく きゅうり みかん	米 じゃが芋 サラダ油 ごま油 ごま 砂糖 こんにやく	619 19.7	19.1 2.3
3 金	ジャージャー麺 ヘルシーから揚げ なすのおひたし フルーツシロップ漬け ジョアマスカット	牛乳 冷凍大福	豚肉 みそ 鶏肉 かつお節 ジョア	人参 たけのこ水煮 玉ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 なす 黄桃・白桃・リンゴ・パイナップル・アロエ缶詰	サラダ油 砂糖 片栗粉 中華麺 ごま油	562 24.1	17.7 2.7
6 月	ごはん 水煮大豆入りドライカレー もやしかまぼこナムル フルーツのヨーグルト和え 牛乳	牛乳 野菜焼きドーナッツ	豚肉 水煮大豆 かまぼこ ヨーグルト 牛乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ リンゴ もやし グリーンピース レーズン きゅうり黄桃・白桃・パイナップル缶詰	米 サラダ油 米粉 砂糖 ごま ごま油	613 19.8	19.9 1.4
7 火	ごはん 中華風ローストチキン ツナひじきのマリネ にんにくスープ なし 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	鶏肉 ツナ たまご 牛乳	玉ねぎ 生姜 にんにく ひじき 人参 きゅうり 小松菜 えのきたけ 梨	米 ごま ごま油 砂糖 サラダ油 片栗粉	536 22.3	19.5 1.7
8 水	ごはん イカナゲツト・星形ポテト 納豆野菜の五目和え キャベツ南瓜みそ汁 鉄分Caチーズ 牛乳	ソフールヨーグルト	イカ 納豆 かつお節 みそ さば削り節 チーズ 牛乳	わかめ 人参 きゃべつ ほうれん草 南瓜 えのきたけ	米 じゃが芋 大豆油	588 19.9	22.0 2.4
9 木	ごはん さけいしる漬焼き いんげん人参コーンマヨごま和え 中華冬瓜たまごスープ ソフトドライブルー 牛乳	牛乳 お米のタルト	鮭 たまご 牛乳	鰹元 人参 コーン 小松菜 冬瓜 プルーン	米 サラダ油 砂糖 エッグケアマヨネーズ ごま油	558 22.7	19.6 2.3
10 金	さつま芋ごはん(おにぎりの日) とりにくきんぴら包み焼き レタスツナサラダ 牛乳 ブドウゼリー そうめん汁	ジョアプレーン 青のり小魚 クラッカー	鶏肉 ツナ かまぼこ さば削り節 牛乳	人参 ごぼう レタス もやし きゅうり ミニトマト 小松菜 しめじ	米 さつま芋 ごま 砂糖 ごま油 そうめん	539 23.2	12.2 2.7
13 月	ごはん マーボー豆腐なす入り こんにやくみそ煮 青菜じゃこ和え 冷凍みかん 牛乳	牛乳 茹で枝豆	木綿豆腐 みそ 豚肉 しらす干し 牛乳	たけのこ水煮 人参 椎茸 なす 玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ みかん / 砂糖	米 サラダ油 片栗粉 ごま油 こんにやく	531 22.7	17.9 2.5
14 火	ごはん さんまかつお節煮 枝豆かまぼこ中華サラダ 中華コーンスープ ブチグレーゼリーF <sub>o</sub> 牛乳	牛乳 月見だんご (すあま)	さんま かつお節 かまぼこ たまご 牛乳	人参 きゅうり 枝豆 クリームコーン缶詰 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 ごま油 片栗粉	621 21.6	22.1 1.6
15 水	ごはん・のりふりかけ かぶりつきチキン黒酢味 キャベツのなめたけ和え トマト玉子スープ オレンジ 牛乳	牛乳 プリン	鶏肉 たまご 牛乳	きゃべつ えのきたけ トマト 玉ねぎ しめじ のり オレンジ	米 大豆油 薄力粉 ごま 片栗粉	532 22.2	15.3 2.0
16 木	ごはん うさぎ形ハンバーグ 和風にくみそサラダ お月見おすまし お月見デザートゼリー 牛乳	牛乳 お月見だんご (こしあん)	鶏肉 豚肉 かまぼこ さば削り節 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 しめじ ねぎ わかめ 玉ねぎ	米 サラダ油 ごま油 砂糖 花麩	533 19.6	16.8 1.7
17 金	五目やきそば ヘルシーから揚げ きゅうりの中華漬け コンコンソメスープ 冷凍みかん ブドウジュース	牛乳 お月見クレープ (ラ・フランス味)	豚肉 鶏肉 たまご	人参 ビーマン キャベツ 玉ねぎ きゅうり みかん クリームコーン缶詰	焼きそば麺 サラダ油 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉	611 20.9	21.0 3.1
21 火	ごはん 鶏肉ごま照り焼き 南瓜枝豆マヨサラダ ワンタンスープ ソフトドライブルー 牛乳	牛乳 お月見クリーム大福	鶏肉 豚肉 牛乳	南瓜 枝豆 小松菜 ねぎ たけのこ水煮 プルーン	米 ごま油 エッグケアマヨネーズ	650 21.3	22.0 1.8
22 水	ごはん 白身魚カレー玉ねぎ焼き ほうれん草もやし肉みそ和え 豆腐わかめみそ汁 冷凍みかん 牛乳	牛乳 おはぎ(粒あん)	メルルーサ 豚肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 もやし ねぎ えのきたけ 冬瓜 わかめ みかん	米 サラダ油 砂糖 ごま油 エッグケアマヨネーズ	569 23.9	18.5 2.3
24 金	食パン・メイプル風シロップマーガリン ほたてグラタン キャベツトマトベーコンサラダ 牛乳 かまぼこ豆腐スープ ヨーグルト	ジョアマスカット いもけんぴ小魚 じゃり豆	ホタテ貝 牛乳 ベーコン かまぼこ 絹ごし豆腐 たまご ヨーグルト	きゃべつ 玉ねぎ トマト しめじ もやし あさつき	食パン サラダ油 砂糖 メイプル風シロップマーガリン	568 24.5	22.8 3.2
27 月	ごはん 鶏肉ねぎ塩こうじ焼き 切り干し大根かまぼこマリネ もずくおすまし 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 クリームパン	鶏肉 かまぼこ さば削り節 チーズ 牛乳	ねぎ 切り干し大根 人参 きゅうり もずく 小松菜 玉ねぎ しめじ	米 サラダ油 砂糖 ごま油	502 22.8	15.9 1.5
28 火	ごはん 秋さわら南瓜みそ漬焼き ポパイソテー フォーガー なし 牛乳	牛乳 焼きおにぎり	さわら 鶏肉 牛乳	ほうれん草 コーン えのきたけ しめじ 人参 もやし 小松菜 ねぎ 梨	米 サラダ油 バター 米類	519 22.8	15.2 0.9
29 水	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 南瓜レーズンバター煮 野菜コンソメスープ グレープフルーツ 牛乳	ジョアマスカット 果汁グミ青りんご ゴマ煎餅	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 ひじき 南瓜 レーズン きゃべつ しめじ 豆苗 グレープフルーツ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 バター	638 22.7	21.3 2.2
30 木	ごはん・のりふりかけ カツオフライ 野菜三色炒め 豆腐南瓜みそ汁 柿 牛乳	ソフールヨーグルト	かつお 絹ごし豆腐 みそ さば削り節 油揚げ 牛乳	もやし 人参 なら 南瓜 柿 のり	米 大豆油 ごま油 ごま	535 20.7	15.6 2.2



# 食育だより



令和3年9月

朝晩は、涼しい風が感じられるようになり、過ごしやすくなりました。食卓にも秋の味覚が少しずつ登場しますね。残暑に負けないように楽しく食べて元気な体をつくりましょう。

## もうすぐ十五夜です！（中秋の名月）

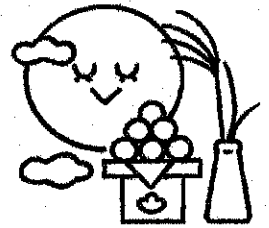
1年で最も月が美しく見える「中秋の名月」を鑑賞する「お月見」は、農作物の豊作祈願や収穫への感謝を表す行事です。

米粉で作ったお団子を月に見立てお供えます。

この日は、芋の収穫を祝う日「芋名月」とも言われ、里芋料理の「きぬかつぎ」も供えます。

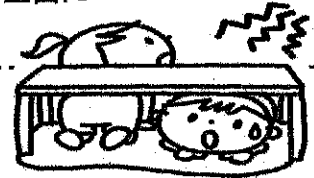
ちなみに十五夜の日は年によって変わり、今年は9月21日になります。

また、年長組の食育活動で、団子作りを行います。感染症対策、衛生面に気を付けて実施する予定です。（9月16日を予定しています。）



## 9月1日は？

## 防災の日です



9月1日は、1923年(大正12年)に関東大震災が起きた日で、今は「防災の日」です。

そして、8月30日～9月5日までは「防災週間」です。

災害はいつ起こるかわかりません。日常生活で気をつけられることを、もう一度確認してみましょう。

## 災害に対するご家庭での備え～これだけは準備しておこう！～（首相官邸HPより）

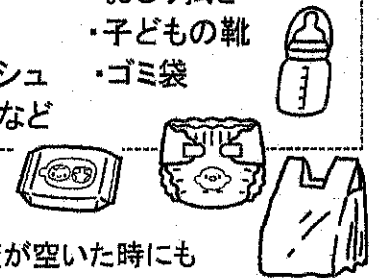
### ◎食料・飲料などの備蓄、十分ですか？

食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例  
(人数分用意しましょう)

- ・飲料水 3日分(1人1日3リットルが目安)
- ・非常食 3日分の食料として、ご飯(アルファ米など) ビスケット、板チョコ、乾パン、レトルト食品など
- ・トイレトーパー、ティッシュペーパー・マッチ、ろうそく カセットコンロ、ラップ、ごみ袋、ポリタンク、携帯用トイレ など用意しておくとお安心ですね。

### ◎子どもがいる家庭の備え

- ・ミルク
- ・離乳食
- ・紙オムツ
- ・抱っこひも
- ・ウエットティッシュ
- ・衣類、着替えなど
- ・使い捨て哺乳瓶
- ・携帯カトラリー
- ・おしり拭き
- ・子どもの靴
- ・ゴミ袋



・子ども達の非常食は、お菓子など食べ慣れている物だと食欲がない時や小腹が空いた時にも食べられますし、ストレスを感じた時に食べると安心させることができるのでおすすめです。

・備える⇒食べる⇒買い足す。このように日常的に非常食を食べて、食べたらいし足りずという行為を繰り返し、常に家庭に新しい非常食を備蓄する方法をローリングストックといいます。

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったらその分買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄できます。

※このお便りでは、食料・飲料、子どもがいる備えなどの備蓄について紹介します。

その他の項目については、HPで確認して下さい。

## 食育クイズ

Q 夏から秋にかけて、旬のおいしさが増す「なす」。原産地はどこ？

- ①日本 ②インド ③中国

A ②原産国はインドで、シルクロードを通過して中国に伝わり、それが日本に伝わったとされています。「コリン」という血圧を下げたり、胃液の分泌を促したりする成分が含まれ、夏バテ予防にも効果的です。

Q 次のうち野菜はどれでしょう？

- ①りんご ②みかん ③いちご

A ③園芸学では、木の実が果物、草の実が野菜と分類します。実際は果物と同じように食べられていることから、いちごは「果実的野菜」と呼ばれています。いちごのほか、メロンやすいかなどもこのグループです。