

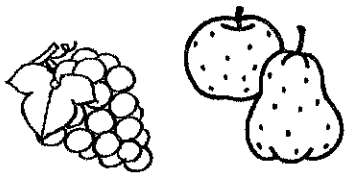
# 9月予定献立表

日	昼食	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 金	ドライカレー 鶏肉スタミナ焼き ツナきゅうりのナムル 南瓜豆腐のみそ汁 冷凍みかん 牛乳	牛乳 野菜せんべい	鶏肉 ツナ 油揚げ さば削り節 みそ 絹ごし豆腐 牛乳	玉ねぎ 生姜 にんにく もやし きゅうり 小松菜 南瓜 みかん	米 サラダ油 ごま 砂糖 ごま油	456 21.7	16.2 2.4
4 月	ごはん 白身魚カレー玉ねぎ焼き きらきらきんぴら ワンタンスープ ピピピチーズ 牛乳	牛乳 クッキー	メルルーサ 豚肉 減塩さつま揚げ チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 ごぼう いんげん 小松菜 もやし えのきたけ	米 サラダ油 砂糖 エッグケアマネーズ ごま油 白滝	445 18.1	18 1.5
5 火	ごはん ヘルシーミートローフ きゅうりかまぼこの酢の物 小松菜油揚げみそ汁 冷凍みかん 牛乳	牛乳 メープルサンド	豚肉 木綿豆腐 たまご かまぼこ 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン きゅうり わかめ 南瓜 小松菜 みかん	米 サラダ油 パン粉 砂糖 ごま	477 18.9	16 1.9
6 水	ごはん かぶりつきチキン黒酢漬け ネバネバ3兄弟 星麩小松菜かきたま汁 オレンジ 牛乳	鉄分アップルキャロット ソフトせんべい	鶏肉 ひきわり納豆 かつお節 たまご 牛乳 さば削り節	オクラ モロヘイヤ 椎茸 小松菜 オレンジ	米 大豆油 薄力粉 星麩	411 20.1	10.9 1.5
7 木	ごはん ズッキーニ豆腐チャンプル 南瓜のサラダ コーンスープ ソフトライプルー 牛乳	牛乳 さつまポテト	木綿豆腐 ツナ たまご かつお節 牛乳	ズッキーニ 人参 南瓜 きゅうり プルー クリームコーン缶詰	米 ごま油 片栗粉 エッグケアマネーズ	509 16.5	19.8 1.4
8 金	食パン・ブルーベリージャム&マーガリン ほたてグラタン ひじきのツナマリネ なし にんにくスープ 牛乳	牛乳 クラッカー	ホタテ貝柱 ツナ たまご 牛乳	干ひじき 人参 きゅうり 小松菜 玉ねぎ にんにく なし	食パン サラダ油 砂糖 ブルーベリージャム&マーガリン 片栗粉	481 17.5	16.9 1.8
11 月	ごはん タンドリーチキン いんげんきのこのソテー わかめえのきたけのみそ汁 オレンジ 牛乳	牛乳 パパロア大福	鶏肉 みそ さば削り節 牛乳	にんにく いんげん 人参 コーン しめじ えりんぎ 南瓜 えのきたけ わかめ	米 サラダ油 バター オレンジ /	450 18.2	16.1 1.7
12 火	ごはん 白身魚のピザ焼き 切り干し大根とあさりの炒め煮 野菜たまごスープ なし 牛乳	鉄分アップルキャロット 野菜せんべい	メルルーサ チーズ あさり水煮 油揚げ 水煮大豆 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 切干大根 小松菜 エリンギ ねぎ なし	米 サラダ油 砂糖	403 18.7	11.3 2.2
13 水	ごはん ホイコーロー タクウイナー キノコわかめスープ ピピピチーズ 牛乳	牛乳 オレンジフルーチェ	豚肉 みそ ウイナー チーズ 牛乳	キャベツ 人参 ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 エリンギ えのきたけ わかめ /	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 砂糖	510 17.6	24.1 1.8
14 木	ごはん・のりふりかけ 豆腐のまご揚げ 南瓜レーズンバター煮 きんぴらみそ汁 グレープフルーツ 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	木綿豆腐 鶏肉 豚肉 しらす干し たまご みそ さば削り節 牛乳	人参 ねぎ 南瓜 のり レーズン ごぼう 小松菜 えのきたけ グレープフルーツ /	米 片栗粉 大豆油 砂糖 バター	518 17.5	22.5 1.5
15 金	パンダごはん いわしの梅煮 イタリアンサラダ 中華コーンスープ 冷凍みかん 牛乳	牛乳 玄米小丸せんべい	いわし たまご 牛乳	キャベツ 玉ねぎ トマト クリームコーン缶詰 のり みかん	米 ごま 砂糖 ごま油 オリーブ油 片栗粉	492 19.5	20.9 1.6
19 火	ごはん サバカレーしょう油漬焼き トマトサラダ 豚汁 グレープフルーツ 牛乳	鉄分アップルキャロット ソフトせんべい	さば 豚肉 木綿豆腐 さば削り節 みそ 牛乳 油揚げ	トマト きゅうり 玉ねぎ パセリ 大根 ごぼう ねぎ グレープフルーツ	米 サラダ油 オリーブ油 砂糖	479 17.0	20.8 1.2
20 水	ごはん マーボートマト豆腐 油揚げと野菜の和え物 和風もずくスープ オレンジ 牛乳	牛乳 粒あんおはぎ	豚肉 木綿豆腐 油揚げ たまご 牛乳 さば削り節	玉ねぎ えのきたけ トマト にんにく ほうれん草 人参 もやし もずく 小松菜 オレンジ /	米 サラダ油 米粉 砂糖 ごま油	474 19.7	16.3 1.1
21 木	秋野菜ポークカレーライス 切干大根のマリネ 月星イチゴゼリー 牛乳	牛乳 リンゴジャムサンド	豚肉 かまぼこ 牛乳	南瓜 人参 玉ねぎ なす 生姜 にんにく 切干大根 きゅうり アロエベラ イチゴ /	米 サラダ油 砂糖 ごま油	513 17.1	17.5 1.6
22 金	しょう油ラーメン 星形メンチカツフライ きゅうりの中華漬け はちみつレモンゼリー ブドウジュース	牛乳 野菜せんべい	焼き豚 なると巻き さば削り節 豚肉	もやし ねぎ コーン きゅうり	中華麺 ごま油 大豆油 ごま 砂糖	さくら組リクエスト献立 539 18.0	16.7 2.2
25 月	十六穀米ごはん ハヤシライスソース 人参ツナのたまご炒め 果物ヨーグルト和え 牛乳	牛乳 ビスケット	豚肉 ツナ かつお節 ヨーグルト 牛乳 たまご	玉ねぎ 大根 えのきたけ マッシュルーム エリンギ 人参 アロエベラ フルーツカクテル缶詰 /	十六穀米 米 サラダ油 ごま油 砂糖	515 18.1	20.8 1.6
26 火	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 野菜の土佐酢和え わかめかき玉汁 オレンジ 牛乳	牛乳 クリームパン	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご かつお節 さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 干ひじき キャベツ わかめ オレンジ	米 サラダ油 パン粉 砂糖	464 19.3	16.7 1.5
27 水	ごはん・のりふりかけ 太刀魚フライ 野菜のレモン和え 餃子スープ グレープフルーツ 牛乳	牛乳 塩せんべい	太刀魚 豚肉 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 レモン 小松菜 もやし のり えのきたけ グレープフルーツ /	米 大豆油 オリーブ油 砂糖 ごま油	409 18.1	12.9 0.9
28 木	ごはん 白身魚みそマヨネーズ焼き 冬瓜のうすくず煮 ほうとう ソフトライプルー 牛乳	牛乳 お月見大福	メルルーサ みそ 鶏肉 さば削り節 牛乳	冬瓜 人参 椎茸 南瓜 大根 ねぎ ブルー	米 サラダ油 砂糖 エッグケアマネーズ 小麦粉 片栗粉	559 25.2	14.2 2.1
29 金	栗ご飯 うさぎハンバーグ ひじきのマリネ お月見汁 お月見梨ゼリー 牛乳	牛乳 お月見クレープ	豚肉 鶏肉 ツナ かまぼこ 牛乳 さば削り節	干ひじき 人参 きゅうり 大根 ごぼう 椎茸 南瓜	米 栗 ごま サラダ油 砂糖	お月見献立 571 19.3	20.5 2.1

※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金	ドライカレー 鶏肉スタミナ焼き ツナきゅうりのナムル	牛乳 野菜せんべい	鶏肉 ツナ 油揚げ さば削り節 みそ 絹ごし豆腐 牛乳	玉ねぎ 生姜 にんにく もやし きゅうり 小松菜 南瓜 みかん	米 サラダ油 ごま 砂糖 ごま油	528 23.9	18.0 3.0
4月	ごはん 白身魚カレー玉ねぎ焼き きらきらきんぴら	牛乳 クッキー	メルルーサ 豚肉 減塩さつま揚げ チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 ごぼう いんげん 小松菜 もやし えのきたけ	米 サラダ油 砂糖 エッグケアマネース ごま油 白滝	571 21.8	23.0 1.8
5火	ごはん ヘルシーミートローフ きゅうりかまぼこの酢の物	牛乳 メープルサンド	豚肉 木綿豆腐 たまご かまぼこ 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン きゅうり わかめ 南瓜 小松菜 みかん	米 サラダ油 パン粉 砂糖 ごま	613 23.3	18.4 2.6
6水	ごはん 星麩小松菜かきたま汁 かぶりつきチキン黒酢漬 ネパネパ3兄弟	ミニソフトクリーム	鶏肉 ひきわり納豆 かつお節 たまご 牛乳 さば削り節	オクラ モロヘイヤ 椎茸 小松菜 オレンジ	米 大豆油 薄力粉 星麩	587 22.3	14.2 2.1
7木	ごはん ズッキーニ豆腐チャンプル 南瓜のサラダ	牛乳 さつまポテト	木綿豆腐 ツナ たまご かつお節 牛乳	ズッキーニ 人参 南瓜 きゅうり ブルー クリームコーン缶詰	米 ごま油 片栗粉 エッグケアマネース	593 19.0	22.4 1.9
8金	食パン・ブルーベリージャム&マーガリン カボチャグラタン ひじきのツナマリネ	牛乳 青のり小魚 クラッカー	ホタテ貝柱 ツナ たまご 牛乳	干ひじき 人参 きゅうり 小松菜 玉ねぎ にんにく なし	食パン サラダ油 砂糖 ブルーベリージャム&マーガリン 片栗粉	507 20.7	21.0 2.4
11月	ごはん わかめえのきたけのみそ汁 タンドリーチキン いんげんきのこのソテー	牛乳 ババロア大福	鶏肉 みそ さば削り節 牛乳	にんにく いんげん 人参 コーン しめじ えりんぎ 南瓜 えのきたけ わかめ	米 サラダ油 バター オレンジ /	508 19.7	16.7 1.9
12火	ごはん 白身魚のピザ焼き 切り干し大根とあさりの炒め煮	メロンシャーベット	メルルーサ チーズ あさり水煮 油揚げ 水煮大豆 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 切干大根 小松菜 エリンギ ねぎ なし	米 サラダ油 砂糖	490 20.1	12.0 2.7
13水	ごはん ホイコーロー 蒸しとうもろこし・タコウインナー	牛乳 オレンジフルーチェ	豚肉 みそ ウインナー チーズ 牛乳	キャベツ 人参 ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 とうもろこし エリンギ えのきたけ わかめ /	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 砂糖	593 19.5	24.8 1.9
14木	ごはん・のりふりかけ 豆腐のまさご揚げ 南瓜レーズンバター煮	牛乳 ミニお好み焼き	木綿豆腐 鶏肉 豚肉 しらす干し たまご みそ さば削り節 牛乳	人参 ねぎ 南瓜 のり レーズン ごぼう 小松菜 えのきたけ グレープフルーツ /	米 片栗粉 大豆油 砂糖 バター	610 20.4	25.1 1.9
15金	パンダごはん いわしの梅煮 イタリアンサラダ	牛乳 サクッとコンブ 玄米小丸せんべい	いわし たまご 牛乳	キャベツ 玉ねぎ トマト クリームコーン缶詰 のり みかん	米 ごま 砂糖 ごま油 オリーブ油 片栗粉	569 21.4	22.2 1.9
19火	ごはん サバカレーしょう油漬焼き トマトサラダ	ミニソフトクリーム	さば 豚肉 木綿豆腐 さば削り節 みそ 牛乳 油揚げ	トマト きゅうり 玉ねぎ パセリ 大根 ごぼう ねぎ グレープフルーツ	米 サラダ油 オリーブ油 砂糖	544 19.4	24.4 1.5
20水	ごはん マーボートマト豆腐 油揚げと野菜の和え物	牛乳 粒あんおはぎ	豚肉 木綿豆腐 油揚げ たまご 牛乳 さば削り節	玉ねぎ えのきたけ トマト にんにく ほうれん草 人参 もやし もずく 小松菜 オレンジ /	米 サラダ油 米粉 砂糖 ごま油	550 22.4	18.3 1.4
21木	秋野菜ポークカレーライス 切干大根のマリネ 月星イチゴゼリー	牛乳 リンゴジャムサンド	豚肉 かまぼこ 牛乳	南瓜 人参 玉ねぎ なす 生姜 にんにく 切干大根 きゅうり アロエベラ イチゴ /	米 サラダ油 砂糖 ごま油	652 21.1	20.3 2.2
22金	しょう油ラーメン 星形メンチカツフライ きゅうりの中華漬	牛乳 野菜せんべい 果汁グミ青りんご	焼き豚 なると巻き さば削り節 豚肉	もやし ねぎ コーン きゅうり	中華麺 ごま油 大豆油 ごま 砂糖	さくら組リクエスト献立 665 21.5	23.2 2.8
25月	十六穀米ごはん ハヤシライスソース 人参ツナのだまご炒め	牛乳 茹で枝豆	豚肉 ツナ かつお節 ヨーグルト 牛乳 たまご	玉ねぎ 大根 えのきたけ マッシュルーム エリンギ 人参 アロエベラ フルーツカクテル缶詰 /	十六穀米 米 サラダ油 ごま油 砂糖	597 23.7	24.1 2.1
26火	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 野菜の土佐酢和え	牛乳 クリームパン	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご かつお節 さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 干ひじき キャベツ わかめ オレンジ	米 サラダ油 パン粉 砂糖	537 21.9	18.4 1.6
27水	ごはん・のりふりかけ 太刀魚フライ 野菜のレモン和え	牛乳 塩せんべい チーかま	太刀魚 豚肉 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 レモン 小松菜 もやし のり えのきたけ グレープフルーツ /	米 大豆油 オリーブ油 砂糖 ごま油	年長組食育活動 530 22.3	15.3 1.7
28木	ごはん 白身魚みそマヨネーズ焼き 冬瓜のうすくず煮	牛乳 お月見大福	メルルーサ みそ 鶏肉 さば削り節 牛乳	冬瓜 人参 椎茸 南瓜 大根 ねぎ ブルー	米 サラダ油 砂糖 エッグケアマネース 小麦粉 片栗粉	632 27.1	15.5 2.6
29金	栗ご飯 うさぎハンバーグ ひじきのマリネ	牛乳 お月見クレープ	豚肉 鶏肉 ツナ かまぼこ 牛乳 さば削り節	干ひじき 人参 きゅうり 大根 ごぼう 椎茸 南瓜	米 栗 ごま サラダ油 砂糖	お月見献立 627 21.0	21.5 2.5



# 食育だより



令和5年9月



虫の音が聞こえ、少しずつ秋が近づいています。朝晩の冷え込みなど、気候の変化が大きい時季です。生活リズムを整えて、夏の疲れを回復させていきましょう。

秋はお米やいも類、木の実やきのこなど、さまざまな作物が実る時期です。おいしいものがたくさんあります。秋は気温が下がり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるといわれています。

## 季節の食事

### 9月29日は、中秋の名月です



空気が澄む秋は月がより鮮やかに見えます。そのため、「中秋の名月」は1年で最も美しい月といわれています。

「中秋の名月」とは、秋の真ん中を意味する「中秋」である旧暦8月15日に見える月のことです。

「月」を鑑賞する風習は、平安時代に中国から伝わりました。

また、この日は日本でも「芋名月」といって、里芋をお供えする風習がありました。ススキや月見団子を備え、月を愛でる習慣は、平安時代に中国から伝わったといわれています。



お月見は、季節の移り変わりを知らせてくれる月に、農作物の豊作を祈り、収穫への感謝を表す行事といわれています。

満月に見立てた丸いお団子と、稲穂に見立てたススキ、収穫芋や野菜をお供えします。

お供え物は、月から見て右側に月見団子、左側にススキと野菜類を並べるのがしきたりです。



### R5年度 食事調査結果が配布になります(別紙)

・今回、保護者の意見の中で『給食だと苦手な野菜も食べる』、『給食時に、こども園ではどのように声かけをしているのか聞いてみたい』という内容についてまとめてみましたので、参考にしてみてください。

#### 楽しく食べられるようになるためのステップ

- 知らない → 知ってもらう → 興味を持たせる → 触れてもらう → 食べてもらう!

#### 声かけのポイント

- ①○○○って知ってる?
- ②いつもと違う良い部分を強調する。  
子どもの興味がある事と食を結びつける。  
(例)これを食べると足が速くなるよ。風邪をひかなくなる。  
お腹のお掃除してくれる。勉強ができるようになる。
- ③触ってみる?においを嗅いでみる?
- ④一口食べてみる?(小さすぎる位でもOK)  
NGワード・もうあと一口!  
(頑張ったのに、信頼関係が崩れてしまいます)
- ⑤『おいしい?』よりも『どんな味がする?』と聞く方が良い。
- ⑥食事に集中してほしい時は、『残さず食べようね』より『味わって食べてみてね』のほうがいいですよ。  
『お皿がピカピカになったかな?』と、問いかけてみてください。

※結果よりも、『頑張って食べたね!』と、前向きな姿勢や過程を評価した方が良い!

#### 大人に注意してほしい4つのしすぎ

1. イライラしすぎ
2. 不安になりすぎ
3. プレッシャーのかけすぎ
4. 放置しすぎ

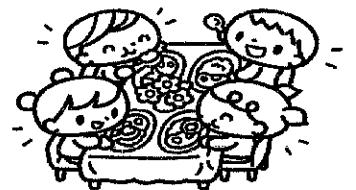
参考文献:食べない子が変わる魔法の言葉(山口健太 著)

※何よりも大切なのは、一緒に食べる人が笑顔で美味しく食べることです。

子どもが思わず食べたくなるような声かけをしながら、ちよつとでも食べたら、たくさんほめてあげましょう。

子どもに食への興味を深めるため、言葉で表現することは大事です。

毎日の食事を通じて、  
『お芋がホクホクして、おいしいね。』  
『新米が、つやつやしておいしそうだね。』  
『梨が、甘くておいしいね。』など、  
色々な発見を伝えてみてくださいね。



※食事の適量には、個人差があるので、少食であってもバランスよく食べていて、体格的にも問題なければ、それほど心配はいらないでしょう。

こども園では、毎月身体測定をしています。母子健康手帳などの幼児成長曲線にあてはめてみて、標準以外の場合には食事や生活リズムを見直してみよう。