



# 給食献立予定表 9月



あいあい保育園  
R5. 8. 31

	10時のおやつ	献立名 (完了期)	3時のおやつ
1 (金)	クッキー	軟飯 八宝菜 レバーのマリアナソース スティックきゅうり オレンジ	シリアルバー
2 (土)	サブレ	五目焼きそば さつまいもの甘煮 バナナ	せんべい
4 (月)	ソフトかんとん	豚味噌煮丼 すまし汁 カミカミサラダ ミニゼリー	磯ピーズ
5 (火)	バナナ	軟飯 炒り鶏 豆腐とわかめの味噌汁 キャベツとりんごの甘酢和え オレンジ	クッキー
6 (水)	ゼリー	肉味噌そば かぼちゃの甘煮 きゅうりともやしのナムル バナナ	ひじきおにぎり
7 (木)	ソフトクッキー	軟飯 魚のクチャップソース焼き 小松菜としめじのスープ れんこんきんぴら オレンジ	ジャムサンド
8 (金)	おかし	手作りパン マカロニグラタン グリーンサラダ バナナ	フルーツゼリー
9 (土)	ソフトせんべい	親子丼 味噌汁 バナナ	ドーナツ
11 (月)	チーズ ポーロ	軟飯 肉団子の甘酢あん かにかまサラダ トマト ミニゼリー	パンケーキ
12 (火)	ヨーグルトみかん	軟飯 豆腐のまさご煮 人参シリシリ ブロッコリーの塩ゆで オレンジ	チーズスカロップ
13 (水)	クッキー	スパゲティミートソース カラフルサラダ フルーツヨーグルト	やさしいチップス
14 (木)	バナナ	軟飯 魚のごま味噌焼き すまし汁 おからの炒り煮 オレンジ	きなこカステラ
15 (金)	あられ	軟飯 すき焼き風煮 ほうれん草ともやしのおひたし ぶどう	ヨーグルト
16 (土)	敬老会		
18 (月)	敬老の日でお休みです。		
19 (火)	バウムクーハンを	軟飯 豚肉の炒め煮 なめこ汁 春雨サラダ オレンジ	セサミクッキー
20 (水)	バナナ	☆お月見誕生日会メニュー ゆかりごはん 鶏肉の甘辛煮 マセドアンサラダ トマト お月見ゼリー	パースティケーキ
21 (木)	チーズサンド	軟飯 つくねのたっぷり野菜あんかけ さつまいものごまがらめ きゅうりのゆかり和え ぶどう	クロックムッシュ風
22 (金)	ゼリー	手作りパン ピーフシチュー コーンサラダ バナナ	きなこおにぎり
23 (土)	秋分の日でお休みです。		
25 (月)	ベビーせん	軟飯 ごぼうハンバーグ マカロニサラダ トマト ミニゼリー	大学芋
26 (火)	ヨーグルト桃	軟飯 ぎせい豆腐 味噌汁 ひじきのゴマネーズ オレンジ	かぼちゃのケーキ
27 (水)	ソフトピザ	味噌ラーメン ミート団子 中華きゅうり 杏仁フルーツ	蒸しパン
28 (木)	シュガートースト	軟飯 鮭のチーズ焼き ジャーマンポテト ブロッコリーのおかか和え ぶどう	バナナケーキ
29 (金)	ベビーカステラ	ベビーチキンカレー コールスローサラダ かぼちゃのマッシュ ミニゼリー	豆乳プリン
30 (土)	運動会		

※仕入れ状況などにより献立内容を変更する場合があります。

※食材の硬さや調味料など個人差があるため、個々に合わせてその都度変更しています。

※個々に合わせて軟飯からおにぎりに変更しています。

※何か気になることがありましたら担任もしくは給食室の方へご連絡ください。



# 給食だより 9月



9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出るころです。夏の陽ざしをいっぱいあびた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。  
 日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。食事や体調管理に気を付けて、元気に秋を迎えましょう！



## 咀嚼の大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



## お月見を楽しむ

### 月見の由来

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、すすきを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

### 月見だんごの作り方

上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。



## 非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

### 準備するとよいもの

飲料水（1人1日3L×3日分）・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか）



## ☆人気献立メニュー☆

9/22（金）の献立【つくねのたっぷり野菜あんかけ】

### 【材料】（1人分）

・れんこん	20g	・サラダ油	1g
・にんじん	8g	・だし汁	70g
・しいたけ	10g	・しょうゆ	3g
・チンゲン菜	5g	・みりん	3g
・鶏ひき肉	40g	・酒	1g
・酒	0.5g	・片栗粉	0.5g
		・水	1g

### 【作り方】

- ①れんこんは皮をむいてすりおろし、軽く水気を切る。
- ②人参は細切り、しいたけは石づきを除いて薄切りにする。
- ③チンゲン菜は約1cmに切る。
- ④ひき肉、①、酒をよく混ぜて2等分にし、小判形にする。
- ⑤フライパンに油を熱し、④の両面を焼き、ふたをし蒸し焼きにする。
- ⑥鍋にだし汁、②を入れやわらかくなるまで煮る。
- ⑦⑥に③、Aを加え沸騰させたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧器に⑤を盛り付け、⑦をかける。

