



9月予定献立表

上三川幼稚園

2022年 日 曜	10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのなかま		
					あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま
1 木	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	キーマカレー 大根ツナサラダ パナナ 牛乳	麦茶 プリン	豚肉 大豆 ツナ 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが 大根 きゅうり コーン パナナ	米 油 ドレッシング プリン
2 金	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	鶏肉のねぎ焼き 錦糸和え りんご缶 牛乳	麦茶 白桃ヨーグルト	鶏肉 たまご 牛乳 ヨーグルト	ねぎ しょうが キャベツ 小松菜 にんじん りんご缶 白桃缶	米 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉
3 土	麦茶 ビスケット	ごはん	さんまの蒲焼き コールスローサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	さんま 牛乳	キャベツ きゅうり コーン にんじん パナナ	米 ドレッシング せんべい
4 日							
5 月	麦茶 だいごん煮	ごはん	みそ肉じゃが煮 青菜の磯和え なし 牛乳	麦茶 カステラサンド	豚肉 牛乳	のり にんじん 玉ねぎ グリンピース 小松菜 キャベツ なし	米 じゃが芋 白滝 サラダ油 砂糖 カステラサンド
6 火	麦茶 さといも煮	ごはん	和風ミートボール ほうれん草のソテー きのこと汁 牛乳	麦茶 焼きそばパン	豚肉 牛乳	青のり 玉ねぎ にんじん ほうれん草 コーン にんにく なめこ えのき しいだけ キャベツ みつば	米 卵粉 バター ロールパン 焼きそば麺 サラダ油
7 水	麦茶 さつまいも煮	ごはん	鮭の照り焼き 冷奴 小松菜と玉ねぎのみそ汁 牛乳	麦茶 アメリカンドッグ	鮭 とうふ 牛乳 アメリカンドッグ	小松菜 玉ねぎ にんじん	米 砂糖
8 木	麦茶 にんじん煮	ごはん	ベトナム風春巻き キャベツのサラダ バイン缶 鶏肉のフォー 牛乳	麦茶 バナナ練乳トースト	豚肉 えび ハム 鶏肉 牛乳 練乳	にんじん きくらげ 万能ねぎ にんにく レモン もやし キャベツ ライム バイン缶 玉ねぎ パナナ	米 ライスベーパー 春雨 油 砂糖 食パン マーガリン
9 金	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	うさちゃんハンバーグ ポテトサラダ きのこのコンソメスープ オレンジ 牛乳	麦茶 お月見クレープ	ハンバーグ 牛乳	にんじん きゅうり えのき 玉ねぎ キャベツ オレンジ	米 じゃが芋 クレープ
10 土	麦茶 ビスケット	ごはん	ぎょうざ 棒棒鶏サラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 牛乳	ぎょうざ もやし きゅうり にんじん パナナ	ビスケット 米 せんべい
11 日							
12 月	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	豚肉の生姜炒め スパゲティーサラダ りんご 牛乳	麦茶 麩のラスク(ココア)	豚肉 牛乳	玉葱 にんじん しめじ しょうが きゅうり コーン りんご	米 油 砂糖 スパゲティ マヨネーズ 麩 グラニュー糖 マーガリン
13 火	麦茶 だいごん煮	ごはん	三色そばろ 春雨サラダ オレンジ 牛乳	麦茶 黒糖煎パン	鶏肉 たまご 牛乳 ヨーグルト	玉葱 にんじん しょうが ほうれん草 きゅうり にんじん オレンジ	米 砂糖 ごま油 春雨 ごま 黒糖 ホットケーキミックス粉
14 水	麦茶 さつまいも煮	ごはん	さばの塩焼き 煮卵 けんちん汁 牛乳	麦茶 いももち	さば たまご 油揚げ 豆腐 牛乳	大根 にんじん ごぼう ねぎ	米 里芋 こんにゃく 油 じゃが芋 片栗粉 砂糖
15 木	麦茶 にんじん煮	ごはん	焼肉 ほうれん草のごま和え ぶどう 牛乳	麦茶 メロンパン	豚肉 牛乳	にんじん ほうれん草 もやし ぶどう	米 片栗粉 ごま 砂糖 メロンパン
16 金	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	松風焼 きゅうりの塩昆布漬 大根とわかめのみそ汁 牛乳	麦茶 さつまスティック	豚肉 鶏肉 牛乳 塩昆布	ねぎ 玉葱 きゅうり キャベツ にんじん 大根 わかめ 青のり	米 卵粉 砂糖 さつま芋 油 バター グラニュー糖 麩
17 土	麦茶 ビスケット	ごはん	ハヤシライス ツナサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 ツナ 牛乳	玉葱 にんじん グリンピース ブロッコリー きゅうり コーン パナナ	米 じゃが芋 油 ドレッシング せんべい
18 日							
19 月			敬老の日				
20 火	麦茶 さといも煮	ごはん	手づくりしゅうまい ナムル 中華コンソメスープ 牛乳	麦茶 ジャムサンド (ブルーベリー)	豚肉 たまご 牛乳	ひじき 玉ねぎ 椎茸 コーン 生姜 ほうれん草 もやし にんじん チンゲン菜	米 ごま ごま油 片栗粉 焼売皮 食パン ジャム
21 水	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	鶏肉のから揚げ ひじきの五目煮 りんご 牛乳	麦茶 たいいゆき	鶏肉 油揚げ 牛乳	ひじき にんにく 生姜 椎茸 にんじん 枝豆	米 片栗粉 油 白滝 たい焼き 砂糖
22 木	麦茶 だいごん煮	ごはん	ハムカツ 野菜サラダ かんぴょうのかきたま汁 牛乳	麦茶 ウエハース	ハム 卵 牛乳	ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん かんぴょう 玉葱	米 卵粉 小麦粉 油 ドレッシング ウエハース
23 金			秋分の日				
24 土	麦茶 ビスケット	ごはん	野菜炒め マカロニサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 ツナ 牛乳	玉葱 にんじん キャベツ きゅうり コーン パナナ	米 サラダ油 マカロニ マヨネーズ せんべい
25 日							
26 月	麦茶 にんじん煮	ごはん	豆腐ハンバーグ かぼちゃのグラッセ 豚汁 牛乳	麦茶 鬼まんじゅう	豆腐 豚肉 油揚げ 牛乳	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ 大根 ごぼう ねぎ	米 卵粉 片栗粉 油 バター 砂糖 じゃが芋 こんにゃく さつま芋
27 火	麦茶 さつまいも煮	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり 梨 春雨スープ 牛乳	野菜ジュース パワムクーヘン	豆腐 豚肉 牛乳	ねぎ にんじん 椎茸 生姜 にんにく きゅうり もやし なし チンゲン菜 玉ねぎ 野菜ジュース	米 ごま油 片栗粉 ごま 砂糖 春雨 パワムクーヘン
28 水	麦茶 かぼちゃ煮	パン	さつま芋のクリームシチュー コーンサラダ グレープフルーツ 牛乳	麦茶 栗ご飯おにぎり	鶏肉 牛乳	玉葱 にんじん しめじ グリンピース コーン ブロッコリー きゅうり グレープフルーツ	ロールパン さつま芋 ドレッシング 栗 ごま
29 木	麦茶 さといも煮	ごはん	鶏肉の照り焼き 冬瓜の煮物 油揚げのみそ汁 牛乳	麦茶 お好みトースト	鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節 チーズ	とうがん なす ねぎ キャベツ	米 砂糖 片栗粉 食パン マヨネーズ
30 金	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	厚揚げと茄子のみそ炒め しゅうまい 白菜のみそ汁 牛乳	麦茶 ゼリー・するめ	厚揚げ 豚肉 しゅうまい 牛乳 するめ	なす たまねぎ にんじん 生姜 にんにく 白菜 しめじ わかめ	米 ごま油 片栗粉

※食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。

栄養価平均値	エネルギー		たんぱく質		脂質		塩分		
	未満児	481 Kcal	17.2g	14.6g	1.2g	以上児	571 Kcal	20.9g	18.0g

○ 9月 8日 世界の料理(ベトナム)

○ 9月 27日 お誕生会



きゅうしよくだより



今年の夏も暑かったですね☀ 夏の疲れも出てくる時期です。規則正しい食生活で体調を整えましょう。これからたくさんの食材が旬を迎えます。おいしいものをたくさん食べて残暑を乗り切りましょう。

2022年

秋は月がきれいに見える季節です。

「中秋の名月」十五夜

お月見といえば月が見える 場所にお供え物をします。このときにお供えをするのは、すすき、月見団子、御酒というのが一般的です。十五夜では里芋、十三夜では大豆や栗などを備える地域もあることから、十五夜の月を「芋名月」十三夜の月を「豆名月」「栗名月」と呼ぶこともあるようです。



十日夜、あまりなじみのない言葉です。読み方からして難しいですね。十日夜は「とおかんや」と読みます。十日夜は、正式には十月十日夜。旧暦の10月10日に行われるお月見で、その年に行われる3回目の月見であることから「三の月」とも呼ばれています。十日夜はわかりやすく言えば「秋の収穫祭」のようなもので、その年の作物の収穫の終わりを示すものとされています。今でも東日本を中心に、所々で十日夜の行事が行われています。

十五夜	9月10日
十三夜	10月8日
十日夜	11月3日



骨を強くして貧血防止にも 今がおいしい！秋のさけ



鮭は、赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間で、赤い色素には抗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。なお、ビタミン D・B 群 (B1・B2・B6・B12) も多く含むので、骨を強くし、貧血を予防します。

秋のお彼岸 おはぎ



秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のこと。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったとされています。また、秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは、基本的に同じものですが、「おはぎ」は萩の季節の秋、「ぼたもち」は牡丹の季節の春、と呼び方が使い分けられています。

食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。

例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。



しかし、皮をむくと、つるっとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。



鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。



このように、たった1つの食材でも、子ども達は実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。

きのこ

日本には1000種類以上のきのこがあります。食べられるきのこのうち、よく使われる物は、しいたけ、しめじ、えのき茸、エリンギ、マッシュルームなど50種類ぐらいです。きのこには次のような成分が、たくさん含まれています。



おなかのおそうじ！ 食餌繊維

お通じをよくしてくれたり、コレステロールを下げたり、生活習慣病を防いでくれます。

ビタミンB2

皮膚を丈夫にしたり、体の働きを調節します



ビタミンD2

太陽の下で干した、干し椎茸や舞茸にはビタミンD2がたっぷり入っています。カルシウムが、体にとりこまれるのを助け、骨を丈夫にします。

きのこは、副菜としてさまざまな料理の食材になります。きのこだけで 食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせ、上手に取り入れてみましょう。