



9月予定献立表

上三川幼稚園

2023年		10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのなかま		
日	曜					あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま
1	金	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	焼肉 いんげんのごま和え じゃが芋のみそ汁 牛乳	麦茶 メロンパン	豚肉 油揚げ 牛乳	わかめ いんげん 玉ねぎ	米 じゃが芋 ごま メロンパン
2	土	麦茶 ビスケット	ごはん	さんまの蒲焼き ツナマヨサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	さんま ツナ 牛乳	大根 きゅうり にんじん コーン パナナ	米 マヨネーズ せんべい
3	日							
4	月	麦茶 さつまいも煮	ごはん	鶏肉のねぎ焼き 野菜ののり和え ぶどう 牛乳	麦茶 白桃ヨーグルト	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	のり ねぎ しょうが 小松菜 キャベツ にんじん ぶどう モモ缶	米 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉
5	火	麦茶 だいごん煮	ごはん	みそ肉じゃが煮 かにかまの卵焼き 梨 牛乳	麦茶 カステラサンド	豚肉 かにかま 卵 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース ねぎ 梨	米 じゃが芋 しらたき 油 カステラサンド
6	水	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	つくねのおろしソース ほうれん草ソテー きのこ汁 牛乳	麦茶 プリン	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 大根 ほうれん草 にんじん なめこ えのき しめじ 椎茸 みつば コーン	米 パン粉 油 バター
7	木	麦茶 さといも煮	ごはん	モロのから揚げ もやしの錦糸和え 油揚げのみそ汁 牛乳	麦茶 アメリカンドッグ	モロ たまご 油揚げ アメリカンドッグ	にんにく 生姜 もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ	米 片栗粉 油
8	金	麦茶 にんじん煮	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	玉ねぎ にんじん キャベツ 生姜 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 マーガリン グラニュー糖
9	土	麦茶 ビスケット	ごはん	八宝菜 餃子 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 えび 牛乳	白菜 玉ねぎ にんじん 椎茸 だけのこ チンゲン菜 生姜 にんにく 餃子 パナナ	米 ごま油 片栗粉 せんべい
10	日							
11	月	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	厚揚げとなすのみそ炒め えび焼売 白菜のみそ汁 牛乳	麦茶 みかんゼリー	豚肉 厚揚げ えび焼売 牛乳	わかめ 玉ねぎ にんじん ビーマン なす にんにく 生姜 白菜 しめじ みかん缶	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ゼリー
12	火	麦茶 さつまいも煮	パン	フィッシュアンドチップス フロッコリーのサラダ ベーコンのクリームスープ バイン缶 牛乳	麦茶 クッキーアイスクリーム	たら ベーコン 牛乳 アイスクリーム	フロッコリー にんじん コーン 小松菜 玉ねぎ バイン缶	ロールパン 小麦粉 油 じゃが芋 ドレッシング バター クッキー
13	水	麦茶 だいごん煮	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり 春雨スープ 牛乳	麦茶 揚げパン(シュガー)	豚肉 豆腐 牛乳	ねぎ にんじん 筍 椎茸 生姜 にんにく きゅうり もやし チンゲン菜 玉ねぎ	米 ごま油 片栗粉 ごま 春雨 砂糖 油
14	木	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	さばの塩焼き スタミナ納豆 けんちん汁 牛乳	麦茶 さつまいもスティック	さば 納豆 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	にんじん 玉ねぎ いら 大根 ごぼう ねぎ	米 油 こんにゃく 里芋 さつまいも グラニュー糖
15	金	麦茶 さといも煮	ごはん	ポークカレー 大根サラダ グレープフルーツ 牛乳	野菜ジュース パウムクーヘン	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり グレープフルーツ 野菜ジュース	米 じゃが芋 油 カレーうどん ドレッシング パウムクーヘン
16	土	麦茶 ビスケット	ごはん	そぼろ丼 コールスローサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん にんにく ほうれん草 きゅうり コーン パナナ	米 ドレッシング せんべい
17	日							
18	月			敬老の日				
19	火	麦茶 にんじん煮	ごはん	松風焼 ほうれん草のお浸し ぶどう 牛乳	麦茶 たご焼き	豚肉 鶏肉 牛乳 かつお節	ねぎ 玉ねぎ 生姜 ほうれん草 にんじん ぶどう たご焼き	米 パン粉 砂糖 ごま
20	水	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	手づくりしゅうまい ナムル 豆腐の中華スープ 梨 牛乳	麦茶 ジャムサンド (ブルーベリー)	豚肉 豆腐 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 梨	米 ごま ごま油 片栗粉 焼売皮 食パン ジャム
21	木	麦茶 さつまいも煮	ごはん	鶏肉の甘辛和え ひじきの五目煮 りんご 牛乳	麦茶 ヨーグルト	鶏肉 大豆 油揚げ りんご	椎茸 にんじん いんげん りんご	米 片栗粉 油 砂糖 ごま 白濁
22	金	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 たい焼き	ハム かにかまぼこ 牛乳 卵	キャベツ きゅうり コーン フロッコリー にんじん かんぴょう 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ たい焼き
23	土			秋分の日				
24	日							
25	月	麦茶 さといも煮	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 さつまいも蒸しパン	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 パン粉 片栗粉 油 バター 砂糖 じゃが芋 こんにゃく さつまいも
26	火	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	3色そぼろ 春雨サラダ オレンジ 牛乳	麦茶 せんべい・するめ	鶏肉 卵 牛乳 するめ	玉ねぎ 生姜 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 せんべい
27	水	麦茶 にんじん煮	パン	さつまいものクリームシチュー コーンサラダ パナナ 牛乳	麦茶 栗ご飯おにぎり	鶏肉 牛乳	玉葱 にんじん グリンピース コーン フロッコリー きゅうり パナナ	米 砂糖 片栗粉 ロールパン じゃが芋 ドレッシング 栗 ごま
28	木	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	鶏肉の照り焼き 冬瓜の煮物 豆腐のみそ汁 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	わかめ 青のり キャベツ 冬瓜 にんじん	米 砂糖 片栗粉 食パン マヨネーズ
29	金	麦茶 だいごん煮	鮭わかめ ごはん	うさちゃんハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ オレンジ 牛乳	麦茶 お月見ゼリー	鮭 ハンバーグ ハム 牛乳	にんじん きゅうり しめじ えのき 椎茸 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	米 ごま じゃが芋 マヨネーズ
30	土	麦茶 ビスケット	ごはん	メンチカツ マカロニサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	メンチカツ ツナ 牛乳	にんじん きゅうり コーン パナナ	米 油 マヨネーズ せんべい

※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。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
栄養価平均値	未満児	491 Kcal	18.1 g	16.0g	253mg	1.2g
	以上児	572 Kcal	21.2g	18.7g	274mg	1.4g

○ 9月 12日 世界の料理(ニュージーランド)

○ 9月 20日 お誕生会



きゅうしょくだより

2023年



残暑がまだまだ厳しいですが、日は確実に短くなり、一歩ずつ秋に近づいています。食欲の秋、読書の秋、運動の秋…。いろいろな過ごし方のある季節ですね。



9月23日は二十四節気のひとつの秋分に当たります。この日は春分の日と同様に昼と夜の時間が同じようになり、太陽も真東から昇って真西に沈みます。さらに翌日からは昼が短くなり夜の方が長くなります。「暑さ寒さも彼岸まで」と言う言葉があるように、この時期を境にして暑さも遠のいていきます。それでも、日中は暑い日も多いです。引き続き水分補給をこまめ取りましょう。

十五夜 今年の十五夜9月29日



十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、1年のうちでもこの夜が最も空気が澄んで明るい仲秋の満月になります。お供えには団子や柿、芋、栗など、月にみだてた丸いものをお供えするといわれています。ススキなどの秋草などもかざります。夜空を眺めてみてくださいね☆彡



秋分



彼岸として先祖のお墓参りをします。彼岸には、米と餅米を混ぜて炊いたものを丸めて、それをあんで包んだものを食べますが、秋は萩の花に由来した「おはぎ」、春は牡丹の花に由来した「ぼたもち」と呼ばれます。また、秋はつばあんを使い、春はこしあんを使う、という違いもあります。

防災の日

「防災の日」は、毎年9月1日とし、この日を含む1週間を「防災週間」とする。

1923年(大正12年)9月1日に発生した関東大震災にちなんだものです。9月は台風が多く発生する時期でもあります。近年、台風被害や地震、豪雨による水害などが被害を拡大してきています。防災の日をきっかけに、家庭において直ぐに持ち出せる防災用品を確認してみましょう。

3日分を目安に準備しましょう。



災害時の主菜は、子どもの不安を軽減するためにも、ふだんから食べ慣れているものを用意しておくといえましょう。常温で保存のきくものには、カレーや丼もののレトルト食品、ツナの缶詰などがあります。また、豆腐、納豆、チーズなど日々の献立に使うもので、停電直後にそのまま食べられるものを冷蔵庫に常備しておくとい便利です。

- ▶ 万が一の場合に備えて、避難経路や避難の確認をこの機会にご家庭でも確認しあいましょう。
- ▶ 地域の【ハザードマップ】も確認を。

材料(幼児1人分)

- ゆでうどん・・・120g
- 豚ひき肉・・・40g
- たまねぎ・・・10g
- 干しいたけ・・・1g
- ねぎ・・・5g
- きゅうり・・・10g
- みそ・白みそ・・・5g・5g
- みりん・酒・・・3g・3g
- 砂糖・・・3g
- 水・・・20g
- しょうが・・・0.4g
- にんにく・・・0.2g
- 白すりごま・・・0.5g

レシピ じゃじゃ麺



※食欲のないときに最適です。よく混ぜて食べてくださいね。



作り方

1. たまねぎ・ねぎ・戻したしいたけをみじん切りにする。きゅうりは千切りにしておく。
2. ごま油で豚ひき肉を炒め、更に、きゅうり以外の①を入れて炒め、火が通ったら、白すりごま以外の調味料を混ぜたものを②に入れて、味をつける。(水分が飛ぶくらい煮詰める)
3. ②に白すりごまを入れて味を調える。
4. 器にうどんを盛り上に千切りきゅうりと③の肉みそを乗せて完成。

大人はラー油をかけるとピリッとしておいしいですよ(^v^)

お花屋さんにもあるかな？ 秋の七草

春の七草が七草粥にして無病息災を祈るものに対し、秋の七草はその美しさを鑑賞して楽しむものです。秋の七草を探してみませんか？



ハギ



キキョウ



クズ



フジバカマ



オミナエシ



オバナ



ナadeshiko