



# 9月予定献立表

上三川幼稚園

2024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	日							
2	月	麦茶 さつまいも煮	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 黒糖パン	豚肉 油揚げ 牛乳	わかめ いんげん 玉ねぎ	米 じゃが芋 ごま 黒糖パン 砂糖
3	火	麦茶 さといも煮	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
4	水	麦茶 かぼちゃ煮	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・するめ	鶏肉 牛乳 するめ	玉ねぎ にんじん 大根 ほうれん草 キャベツ コーン 舞茸 椎茸 えのき	米 パン粉 油 バター
5	木	麦茶 にんじん煮	ごはん	3色そぼろ 春雨サラダ オレンジ 牛乳	野菜ジュース パウムクーヘン	鶏肉 卵 牛乳	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 きゅうり にんじん オレンジ 野菜ジュース	米 砂糖 ごま油 春雨 ごま パウムクーヘン
6	金	麦茶 じゃがいも煮	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 牛乳 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 しめじ	米 片栗粉 油
7	土	麦茶 ビスケット	ごはん	メンチカツ ひじきのサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	メンチカツ ツナ 牛乳	ひじき ほうれん草 にんじん コーン パナナ	米 サラダ油 ドレッシング せんべい
8	日							
9	月	麦茶 だいこん煮	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 (幼児) せんべい	豚肉 厚揚げ えび焼売 牛乳	わかめ 玉ねぎ ねぎ にんじん 椎茸 なす 生姜 白菜	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ゼリー
10	火	麦茶 さつまいも煮	ごはん	みそ肉じゃが煮 ちくわときゅうりの和え物 梨 牛乳	麦茶 カステラサンド	豚肉 かつお節 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース 小松菜 もやし 梨	米 じゃが芋 しらたき 油 カステラサンド 砂糖
11	水	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	さばの塩焼き スタミナ納豆 けんちん汁 牛乳	麦茶 揚げパン (シュガー)	さば 納豆 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	にんじん 玉ねぎ いら 大根 こぼろ ねぎ	米 油 こんにゃく 里芋 さつま芋 ロールパン グラニュー糖
12	木	麦茶 さといも煮	ごはん	豚肉の生姜炒め スパゲティ-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
13	金	麦茶 にんじん煮	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり 春雨スープ 牛乳	麦茶 さつまスティック	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 玉ねぎ	米 ごま油 片栗粉 ごま 春雨 砂糖 油 さつま芋
14	土	麦茶 ビスケット	ごはん	ハヤシライス コーンサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ コーン パナナ	米 じゃが芋 ハヤシルウ サラダ油 せんべい
15	日							
16	月			敬老の日				
17	火	麦茶 じゃがいも煮	わかめ ごはん	松風焼 ほうれん草のお浸し ぶどう 牛乳	麦茶 お月見ゼリー (幼児) せんべい	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	米 パン粉 砂糖 ごま ゼリー
18	水	麦茶 さつまいも煮	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	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
19	木	麦茶 だいこん煮	ごはん	チキンカツ ひじきの五日煮 りんご 牛乳	麦茶 きなこヨーグルト	鶏肉 大豆 油揚げ 牛乳	椎茸 にんじん いんげん りんご	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま 白滝
20	金	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	いわしのごまみそ煮 野菜サラダ かんぴょうかきたま汁 牛乳	麦茶 焼きそば	いわし かにかまぼこ 卵 牛乳 豚肉	生姜 キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー にんじん かんぴょう 玉ねぎ	米 砂糖 ごま マヨネーズ 中華麺 サラダ油
21	土	麦茶 ビスケット	ごはん	れんごんはさみ揚げ たまごサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 牛乳	れんごん 玉ねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり パナナ	米 せんべい
22	日			秋分の日				
23	月			振替休日				
24	火	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 こぼろ ねぎ	米 パン粉 片栗粉 油 バター 砂糖 じゃが芋 こんにゃく さつま芋
25	水	麦茶 にんじん煮	ごはん	ポークカレー 大根サラダ グレープフルーツ 牛乳	麦茶 せんべい	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	米 じゃが芋 油 カレールウ ドレッシング せんべい
26	木	麦茶 さつまいも煮	パン	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 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 じゃが芋 ドレッシング 栗 ごま
27	金	麦茶 だいこん煮	ごはん	鶏肉の唐揚げ 冬瓜の煮物 豆腐のみそ汁 牛乳	麦茶 たこ焼き	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 たこ焼き
28	土	麦茶 ビスケット	ごはん	とんかつ キャベツのおかか和え パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	とんかつ 牛乳 かつお節	キャベツ もやし パナナ	米 サラダ油 せんべい
29	日							
30	月	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	卵焼き いわしのつみれ汁 のり佃煮 ぶどう 牛乳	麦茶 ビスケット	卵 牛乳 いわしすり身	のり佃煮 しょうが 大根 にんじん 小松菜 ぶどう	米 砂糖 ビスケット

※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	17.6 g	15.2 g	240mg	1.2g
	以上児	566 Kcal	20.5g	17.7g	252mg	1.4g

○ 9月 18日 お誕生会

○ 9月 30日 関東の料理…千葉県

# きゅうしよくだより

2024年



今年の夏も暑かったですね。  
毎年梅雨が短く、暑さが続く時期が長くなっていますね。  
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。



## 「中秋の名月」十五夜 秋は空が澄んでいて月がきれいに見える季節です。



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。  
「今年の十五夜は9/17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。



## ○食の備えは万全ですか？



9月1日は防災の日です。最近では地震だけではなく、洪水や土砂崩れなどで、避難を余儀なくされることも少なくありません。地震や台風などの大規模災害が起きた時に備えましょう。

### ・なぜ、食品の家庭備蓄が必要なの？

災害発生からライフライン復旧まで1週間以上かかることが多くなっています。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや物流機能の停止によって、1週間ほどはスーパーマーケットやコンビニなどで、食品が手に入らないことが考えられます。



### ・備蓄食品の選び方

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭にあった食品を選ぶことが大切です。

- ①家庭にある食品をチェックしよう
- ②栄養バランスを考え、好みに応じた備蓄内容を決定
- ③足りないものを買い足そう
- ④賞味期限が切れる前に使い、使ったら買い足そう  
→ローリングストック法：普段の食品を少し多めに買い置きし、消費した分を買い足す方法

### ・どのくらいの備蓄が必要？

家族の人数 × 最低 3 日分

※できれば1週間分備えましょう。

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よいでしょう。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。

予想もしない災害、もしもの時の連絡手段や避難場所など家族で話してみてください。

## これからの時期の代表的な魚



さけ

### 【特徴】

秋になると、日本の河川を産卵のためにのぼってきます。「あきあじ」「あきさけ」などの別名があります。背には黒い斑点がなく、尾びれには放射線状の線が走っています。

### 【栄養+食べ方】

たんぱく質やビタミンDが豊富です。身には、赤色の天然色素のアスタキサンチンという抗酸化成分が含まれています。食べ方は塩焼き、汁物、鍋物やフライ、ムニエルなどがあります。



さんま

### 【特徴】

さんまは、頭が小さく、身は細長く、口はややくちばし状になっています。尾びれや背びれが非常に後方にあるのが特徴です。体長は35cm前後になります。刀の形のような秋の魚なので、漢字で秋刀魚と書きます。

### 【栄養+食べ方】

DHAやEPA(IPA)などの体によい脂質が豊富に含まれるほか、ビタミンD、鉄なども多く含まれています。食べ方は、塩焼き、炊き込みごはん、煮つけ、蒲焼き、竜田揚げやフライなどがあります。



さば

### 【特徴】

全身に小さな丸いうろこがあり、背部分には特有の緑青色の斑紋があります。大きな目が特徴です。さばは、あじやいわしと並び庶民的な青魚です。

### 【栄養+食べ方】

DHAやEPA(IPA)などの体によい脂質が豊富に含まれます。鉄やビタミンB12なども多く含まれます。食べ方には、塩焼き、しめさば、みそ煮、さばすしなどがあります。



かつお

### 【特徴】

腹側に黒いしま模様があります。また、頭部、側線部以外にはうろこがありません。休みなく泳ぎ続けるため、筋肉量が多い魚です。戻りかつおは、脂がのっているのが特徴です。

### 【栄養+食べ方】

たんぱく質が豊富に含まれます。秋にとれる戻りかつおには、EPA(IPA)も豊富で、血合いには鉄やビタミンB12が含まれます。食べ方は刺身、たたき、から揚げ、煮物など。