



# 9月のメニュー

☆ お給食 ☆



☆ おやつ10時 ☆ ☆ おやつ3時 ☆

\* 食材の都合によりメニューが変更になることもあります。ご了承ください

(3歳未満児のみ)

1(金)	すき焼き風煮・ブロッコリーのおかか和え・みそ汁・果物	ポタージュせんべい・麦茶	動物ビスケット・飲むヨーグルト
2(土)	うどん・牛乳・チーズ・果物	ソフトせんべい・麦茶	甘辛せんべい・ジュース
4(月)	とりのマーマレード焼き・切り干し大根の洋風煮・みそ汁・果物	クリームサンドビスケット・麦茶	アイス(常食はヨーグルト)・せんべい
5(火)	雑穀米入りご飯・筑前煮・ウィンナー・みそ汁・果物	揚げせんべい・乳酸菌飲料	オムレットケーキ・牛乳
6(水)	魚のみそ照り焼き(鮭)・ほうれん草の和え物・すまし汁・果物	ビスケット・麦茶	ステックパン・牛乳
7(木)	ハヤシライス・やさいサラダ・チーズ・みそ汁・果物	しょうゆせんべい・麦茶	アイス(常食はヨーグルト)・せんべい
8(金)	焼肉・もやしと竹輪のドレッシング和え・中華スープ・果物	サブレ・麦茶	お魚スナック・飲むヨーグルト
9(土)	けんちんうどん・牛乳・チーズ・果物	青のりせんべい・麦茶	えびせんべい・ジュース
11(月)	ビビンバ風・コロッケ・みそ汁・果物	セサミビスケット・麦茶	アイス(常食はヨーグルト)・せんべい
12(火)	カジキのオープン焼き・スパゲティ・ナポリタン・野菜スープ・果物	ソフトせんべい・乳酸菌飲料	ピーナツサンド・牛乳
13(水)	つくねのハンバーグ・かぼちゃのサラダ・みそ汁・果物	ソフトビスケット・麦茶	フルーチェ
14(木)	カレーライス・ほうれん草のソテー・野菜ジュース・果物	えびせんべい・麦茶	アイス(常食はヨーグルト)・せんべい
15(金)	雑穀米入りご飯・マーボ豆腐・棒棒鶏風サラダ・みそ汁・果物	クリームサンドビスケット・麦茶	野菜スナック・飲むヨーグルト
16(土)	うどん・牛乳・チーズ・果物	甘辛せんべい・麦茶	サラダせんべい・ジュース
18(月)	～『敬老の日』～		
19(火)	タンドリーチキン・ひじきと大豆の含め煮・みそ汁・果物	ポタージュせんべい・麦茶	クリームパン・牛乳
20(水)	八宝菜・ブロッコリーの和え物・みそ汁・果物	サブレ・麦茶	アイス(常食はヨーグルト)・せんべい
21(木)	うどん・とり天・小松菜の胡麻和え・果物	ソフトせんべい・乳酸菌飲料	しらすトースト・牛乳
22(金)	パン・ホワイトシチュー・チーズ・野菜のサラダ・野菜ジュース・果物	ビスケット・麦茶	黒ゴマビスケット・飲むヨーグルト
23(土)	～『秋分の日』～		
25(月)	雑穀米入りご飯・とりの照り焼き・納豆和え・みそ汁・果物	ソフトビスケット・麦茶	アイス(常食はヨーグルト)・せんべい
26(火)	豚肉の卵とじ・かにかまサラダ・みそ汁・果物	揚げせんべい・乳酸菌飲料	蒸ケーキ・牛乳
27(水)	お月見メニュー さつま芋ご飯(以上児)・ハンバーグ・おかか和え・すまし汁・果物	星型せんべい・麦茶	みたらし団子(以上児)・牛乳 ふかし芋(未満児)・牛乳
28(木)	ハンペンフライ・五目きんぴら・中華スープ・果物	青のりせんべい・麦茶	アイス(常食はヨーグルト)・せんべい
29(金)	カレーライス・ウィンナー・伴三条・野菜ジュース・果物	セサミビスケット・麦茶	えびスナック・飲むヨーグルト
30(土)	～大運動会～		

食事日より

令和5年9月

暑さもようやく一段落し、季節の移り変わりを感じる頃となりました。この時期は、夏の疲れが出やすく生活リズムを崩してしまう時期でもあります。早寝・早起き、そして健康的な食事を心がけましょう。生活リズムが崩れると便秘になったり情緒不安定になる子もいます。お子さんの様子をいつも見守ってあげてくださいね。

### 【夏の疲れを回復するために】

- ① 早寝・早起きの生活リズムをつくりましょう
- ② 1日の始まりの朝食を大切に。
- ③ 良質なたんぱく質とビタミン・ミネラルを充分とる。
- ④ 適度な運動もしましょう。

### きのこのはなし

お鍋や炊き込みご飯・茶碗蒸しに欠かせない「きのこ」。独特な食感と匂いが苦手な人もいますが、きのこは、やさいと同じく体の調子を整えてくれる素敵な食べ物。きのこを食べることで、免疫力が高まり便秘を予防します。また、お肌がツルツルになり、体のむくみを解消してくれる効果があるのです。秋は、家族できのこ鍋を食べて体の内側からも外側も健康になりませんか？

### お米を食べよう

お米の収穫の季節です。お米は、たんぱく質・ビタミン・脂質など体を作る源になる栄養分がたくさん含まれています。特にでんぷんは、体内でブドウ糖に変化し、脳を活性化させる働きをします。おにぎりにしたり混ぜご飯にしたりと少し工夫を加えることで食の細い子もご飯を食べやすくなります。ぜひ、旬のお米を美味しくいただきましょう。

【9月9日は「重陽の節句」】中国では、奇数は縁起が良い数とされ、一番大きな陽の数である九が重なる九月九日を、「重陽」として節句の一つとしていきました。また、この日に菊を景観したり菊の花びらを浮かべたお酒を飲み、長寿を祈るので、「菊の節句」ともいいます。日本でも菊を食材とするようになったのは、室町時代からのことらしく現在では青森県・秋田県・山形県などの産地を中心に、いろいろな菊料理があります。

\*食用菊の横綱と評されている「もってのほか」は、ご存知ですか？(正式には「延命楽」という品種です。) 淡い紫色で、名前の由来は、「天皇家の御紋を食べるのはもってのほか」とか、「もってのほかおいしい」といったことから転化したようです。花びらが筒状になっていて、中が空洞になるのでシャキシャキとした触感になります(酢の物・大人にはからし醤油でお浸しなどに)

### 十五夜メニュー

十五夜は、平安時代から始まり、秋の収穫を喜び感謝する祭りとして今に至っています。今年の十五夜(中秋の名月)は、9月29日になります。保育園の給食では、9月27日(水)に十五夜メニューを予定しています。



### 【食材】及び【食品】についての放射性物質の検査結果報告



放射性ヨウ素・及び放射性セシウム共に安全レベルでしたのでご報告いたします。

- 【8/8の給食】…ごはん・肉じゃが・はんぺんのマヨネーズ焼き・みそ汁(わかめ・大根・油揚げ)・メロン・麦茶・サブレ・フルーツヨーグルト
- 【8月の給食提供分の食材】…豚肉・大根・玉ねぎ

9月の平均

区分	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3才未満児	528kcal	16.0g	17.0g	2.6g
3才以上児	603kcal	18.0g	20.0g	2.8g