



9月

の献立表



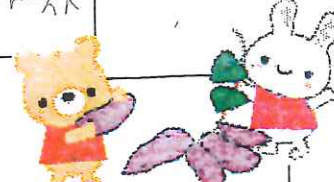
日	おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに	朝のおやつ	
		熱や力のなるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの			
1日 (木)	牛乳 こごろ おにぎり	うどん、ごま油、砂糖 片栗粉、油 ご飯	ヨーグルト、玉子 鶏肉、油揚げ 牛乳、チーズ	かぼちゃ、いもり、玉ねぎ 人参、レーズン	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン チーズ	
2日 (金)	牛乳 手作りプリン	ごま、ご飯、ひがき マヨネーズ、砂糖 小麦粉、油	カラスカレイ みそ、玉子 牛乳	オレンジ、ブロッコリー、ワカメ 人参、大根、レーズン	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット	
3日 (土)	ゆりがご 発表あい 親子運動会 					運動会のお土産に、アレルギー不使用の 手作りのおやつ(さつまいもケーキときな粉ボーロ)を 用意しています。ぜひお召し上がり下さい。	
5日 (月)	牛乳 ももち チーズ	ごま、ご飯、花ふ 砂糖、油、ひがき	ステーキ 玉子、豚肉 みそ、みんぎ、牛乳 じゃこ	インゲン、オレンジ、クリトース 玉ねぎ、人参、レーズン	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン じゃこ	
6日 (火)	牛乳 ホットケーキ	ご飯、マカロニ、ミルク マヨネーズ、砂糖、油 ホットケーキミックス	鶏肉、筋豆腐 みそ、油揚げ 牛乳	コーン、ブロッコリー、人参、大根 レーズン、りんご	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース	
7日 (水)	牛乳 又ヨトレケーキ	ごま、ごま油、ご飯 砂糖、油	チーズ、玉子、 鶏肉、豆腐、 みそ、牛乳	ごぼう、人参、白菜、 人参、白菜、レーズン ワカメ	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン チーズ	
8日 (木)	牛乳 ふかし芋	ご飯、ソーメン、 マヨネーズ、砂糖 小麦粉、油 さつま芋	ヨーグルト、鮭 油揚げ、牛乳	キャベツ、コーン、大根、 万能ねぎ、レーズン	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい	
9日 (金)	牛乳 お月見おぼろ餅 団子	ご飯、ひがき 砂糖、油 かぼちゃ、おにぎり	ツナ、マヨネーズ 牛乳、玉子、 豚肉、じゃこ	柚子、トマト、りんご、レーズン 玉ねぎ、人参 イチゴ、バナナ	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン じゃこ	
10日 (土)	牛乳 ボーロ	さつま芋、スパゲティ トマト、マヨネーズ 砂糖、小麦粉、 片栗粉、油	焼き、鶏肉	キャベツ、しめじ、たまご 玉ねぎ、人参、レーズン	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット	
12日 (月)	牛乳 フルーツゼリー	ご飯、バター、砂糖 油	玉子、鶏肉 牛乳、寒天 玉子、チーズ	オレンジ、キャベツ、きゅうり コーン、ごぼう、ほうれん草 玉ねぎ、人参、レーズン	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン チーズ	
13日 (火)	おばんとう日 					乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
14日 (水)	牛乳 きなこトースト	ご飯、砂糖 小麦粉、油 金あん	ホワイト、 豚肉、みそ、 牛乳、片栗粉 じゃこ	なめこ、バナナ、いもり、人参、 ピーマン、玉ねぎ、人参、大根 白菜、レーズン	乳 小麦	麦茶 レーズン じゃこ	
15日 (木)	牛乳 こごろ おにぎり	うどん、ごま油、砂糖 片栗粉、油	ヨーグルト、玉子 鶏肉、油揚げ 牛乳、 チーズ	かぼちゃ、いもり、玉ねぎ 人参、レーズン	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ	

保育園の質向上のために「保育園口相談事業等」を利用する場合があります



9月

の献立表

日付	メニュー	おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに	朝のおやつ
			熱や力のなるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16日 (金)	ご飯 麻婆豆腐 キャベツの中身サラダ 中華スープ(玉ねぎ、ごぼう) バナナ	牛乳 スヨドレ ケーキ	ごき油、ご飯、砂糖 片栗粉 小麦粉、スヨドレ	豆腐、豚肉、 かき、特し 玉子、チーズ	キャベツ、ごぼう、パプリカ 玉ねぎ、人参、かぼち、長ねぎ レーズン、バナナ	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン チーズ
17日 (土)	ハシラース お豆腐サラダ オレンジ	牛乳 ホーロー	ご飯、じゃが芋 バター、砂糖、小麦粉 油	玉子、特し パプリカ缶 豆腐、豚肉	インゲン、オレンジ、トコト 玉ねぎ、人参 レーズン	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
19日 (月)	敬老の日						
20日 (火)	鉄分強化!ふりかけご飯 鶏肉の物豆腐衣揚げ マカロニサラダ みそ汁(大根、油揚げ)	牛乳 ホットケーキ	ご飯、マカロニ、 マヨネーズ、砂糖 油	豚肉、お豆腐 みそ、油揚げ 牛乳、じゃこ	コーン、ブロッコリー、赤ピーマン 大根、レーズン	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン じゃこ
21日 (水)	★★おたんじょう会★ オムライス キャベツのサラダ スープ(ほうれん草、ごぼう) オレンジ	牛乳 おたんじょうケーキ	ご飯、バター 砂糖、油	玉子、鶏肉	インゲン、キャベツ、コーン ごぼう、パプリカ缶 ほうれん草、玉ねぎ レーズン、オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
22日 (木)	ご飯 魚のちんちん焼き風 大根の信田煮 おまし汁(ソメ、大根葉) りんご	牛乳 シュガーtoast	ご飯、ソメ、 バター、砂糖、油	鮭、みそ、 油揚げ、特し チーズ	キャベツ、コーン、ピーマン リンゴ、人参、大根、大根葉 レーズン	乳 小麦	麦茶 レーズン チーズ
23日 (金)	秋分の日						
24日 (土)	なすのミートソーススパゲティ ぎんまきサラダ みろくスープ(キャベツ、インゲン)	牛乳 ウエリース	さつまいも、スパゲティ バター、マヨネーズ 砂糖、小麦粉、 片栗粉、油	牛乳、鶏肉	インゲン、キャベツ、なす、玉ねぎ 人参、レーズン	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ホーロー
26日 (月)	カレーライス 彩りサラダ バナナ	牛乳 ふかし芋	ご飯、じゃが芋 砂糖、油 さつまいも	パプリカ缶 牛乳、玉子 豚肉、じゃこ	キャベツ、トコト、レーズン 玉ねぎ、人参、バナナ	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン じゃこ
27日 (火)	鉄分強化!ふりかけご飯 肉じゃが お豆腐サラダ みそ汁(花ふ、わかめ) オレンジ	牛乳 フルーツポンチ	ご飯、じゃが芋 花ふ、砂糖、油	牛乳、豆腐 豚肉、みそ	トコト、ブロッコリー、玉ねぎ 人参、レーズン、オレンジ ワカメ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
28日 (水)	ご飯 豆乳、クラの南蛮漬 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁(白菜、なめこ) バナナ	牛乳 きな粉toast	ご飯、砂糖、小麦粉 油 食パン	鶏肉、みそ、 牛乳、チーズ きな粉	なめこ、バナナ、パプリカ ピーマン、玉ねぎ、人参、大根 白菜、レーズン	乳 小麦	麦茶 レーズン チーズ
29日 (木)	あんが焼の玉子とじりごん かぼちの甘辛炒め ヨーグルト	牛乳 こしこしおこしり	うどん、ごき油、砂糖 片栗粉、油 ご飯	ヨーグルト、玉子 鶏肉、油揚げ 牛乳 スライスチーズ	かぼち、(おひ)、玉ねぎ 人参、レーズン みりゃん	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエリース
30日 (金)	ご飯 麻婆豆腐 キャベツの中身サラダ 中華スープ(玉ねぎ、ごぼう) バナナ	牛乳 フルーツゼリー	ごき油、ご飯、砂糖 片栗粉、寒天	豆腐、豚肉、 みそ、牛乳、じゃこ	キャベツ、ごぼう、バナナ 玉ねぎ、人参、かぼち、長ねぎ 白梅缶、レーズン	乳 小麦	麦茶 レーズン じゃこ





# 9月食育だより

9月に入って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。  
夏の疲れが出てくるこの時期、早寝早起きや3食しっかりとご飯を食べて、生活リズムを見直しましょう♪  
また、これからは「秋」本番！芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう☆

## ⚠️ 防災意識を高めましょう

**9月1日は防災の日です。**



防災の日とは・・・

政府や地方公共団体など関係諸機関をはじめ多くの国民が、台風・豪雨・豪雪・洪水・高潮・地震・津波等の災害についての認識を深めること。災害への備えを充実強化することによって、被害を未然に防止・軽減することを目的として制定された防災啓発デーです。  
9月1日の防災の日から1週間を「防災週間」としています。

参考：「防災の日」及び「防災週間」について：防災情報のページ - 内閣府

### ☆乳幼児のための非常用持ち出し袋☆

乳幼児がいる家庭では、次のようなものが非常時には必ず必要となります。最低3日分は用意しておきましょう！

- 紙おむつ
- 常備薬
- 履き替えの靴
- 毛布
- 着替え
- 体温計
- おやつ
- 赤ちゃんがいるならミルクと哺乳瓶など



その他、かさばらない玩具や折り紙など、子供が好きな遊び道具を入れておくと、避難所で役に立ちます♪

## 中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいい、秋の美しい月を見ながら農作物の収穫に感謝したり、豊作の祈願をする日といわれてきました。この習慣は平安時代に一般的となり、だんごや里芋など月に見立てた丸い物と、ススキや秋の七草をお供えます。月の神様の※依り代は稲穂ですが、お月見の時期に稲穂がなかったために、形の似ているススキを供えるようになったと考えられています。また、ススキは葉先のとんがりにならう力があるとされています。2022年の十五夜は、9月10日(土)です。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

※依り代(よりしろ)とは？

精霊が、依り憑くものや場所などのことをいいます。依り代の対象は、樹木や岩石、人形、人間などと考えられています。



## 🍚 ご飯食を見直そう！

毎日の食事は元気に活動していく上で欠かせません。数多くの食べ物の中でも、ご飯(お米)には体を作るたんぱく質と、エネルギーになる炭水化物が含まれています。このように、ご飯は生活の為に必要な栄養成分を含む基本的な食べ物なのです。

### ☆お米の栄養

お米の主な栄養成分は**炭水化物**です。炭水化物はエネルギーのもと(熱や力になる)になるので、成長期にはとても大切な栄養素です。また、お米に含まれているたんぱく質は、穀物の中でも質の良いものだと言われています。

### ☆ご飯を食べると、いい事いっぱい！

ご飯は粒でできているので、粉からできているパンや麺類よりも、ゆっくと体に消化・吸収されていきます。その為、**ご飯はおなかがすきにくく、腹持ちが良い食べ物**なのです。

更に、粒のまま食べるご飯は自然と噛む回数が増えます。よく噛むことで、**脳や体に刺激を与えて、体を目覚めさせる**のです！最近の子供たちはやわらかい食べ物を好む傾向があることから、噛む力が低下していることが懸念されています。日頃からご飯をよく噛んで食べ、噛む力を強くしていきましょう♪



### ☆ご飯を主食にすると、主菜・副菜が揃いやすい

ご飯・パンなどの主食、魚・肉料理などの主菜、野菜料理などの副菜の3つの料理を揃えると、自然に栄養バランスの良い食事になります☆  
主食は、他の料理のつなぎとしての役割、つまり他の料理のリード役を担っています。ご飯は味が淡泊で、**どんな食品・料理法・味付けの料理ともうまく合います**。その為、ご飯を主食にすると、主菜・副菜が揃いやすくなります。

