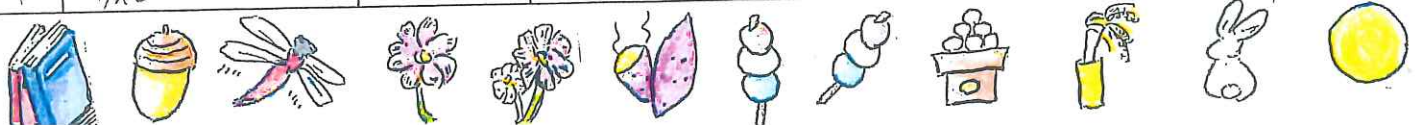


9月の献立表

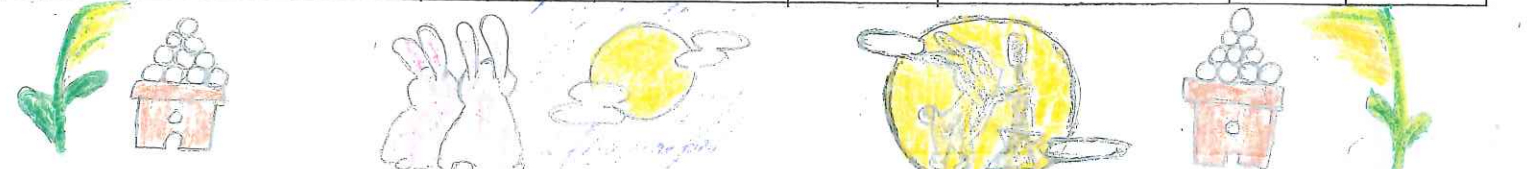
日	おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに	朝のおやつ
		熱や力のなるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1日 (金)	牛乳 ジュンパン	ごはん、たまご、マヨネーズ、石砂糖、小麦粉、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、からすかしのり	レーズン、コーン、ほうれん草、きんぴら、りんご、玉ねぎ、人参	牛乳、小麦、卵	麦茶 レーズン じゃこ
2日 (土)	牛乳 おせんべい	ごま油、ごはん、じゃが芋、石砂糖、片栗粉、油	牛乳、玉子、豆腐、豚肉、みそ	レーズン、ニラ、ワカメ、玉ねぎ、人参、生姜、大根	牛乳、小麦、卵	牛乳 レーズン ビスケット
4日 (月)	牛乳 さつま餅、ケーキ	ごま油、ごはん、バター、花ふり、砂糖、小麦粉、油、さつま芋	牛乳、玉子、ステーキ、豚肉、みそ	レーズン、オニオン、クワン、ピーズ、玉ねぎ、長ねぎ、白菜	牛乳、小麦、卵	牛乳 レーズン ウエハース
5日 (火)	牛乳 ゆりかごせせみボロボ	ごはん、マヨネーズ、マカニミックス、石砂糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、ツナ、豆腐、みそ、油、小麦粉、そば粉	レーズン、トマト、パセリ、玉ねぎ、人参	牛乳、小麦、卵	牛乳 レーズン おせんべい
6日 (水)	牛乳 ころころおにぎり	さつま芋、バター、スパゲッティ、マヨネーズ、石砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏肉	レーズン、きのこ、キャベツ、なす、玉ねぎ、人参	牛乳、小麦、卵	牛乳 レーズン ビスケット
7日 (木)	牛乳 おせんべい				牛乳、小麦	牛乳 レーズン ウエハース
8日 (金)	牛乳 レーズンドーナツ	ごま油、ごはん、じゃが芋、石砂糖、油、小麦粉	牛乳、豚肉	レーズン、もやし、りんご、ワカメ、玉ねぎ、人参	牛乳、小麦	牛乳 レーズン ポーロ
9日 (土)	牛乳	運動会のお土産に今作りのおやつ(さつま芋ケーキ、ゆりかごせせみボロボ)を用意しています。ぜひお楽しみください。 				
11日 (月)	牛乳 チーズスコーン	ごま油、ごはん、バター、砂糖、油、小麦粉	牛乳、玉子、鶏肉、チーズ	レーズン、オニオン、キャベツ、きんぴら、コーン、ごぼう、ほうれん草、玉ねぎ	牛乳、小麦、卵	牛乳 レーズン おせんべい
12日 (火)	牛乳 かぼちゃパン	ごはん、じゃが芋、花ふり、石砂糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	レーズン、トマト、ワカメ、玉ねぎ、人参、水菜、かぼちゃ	牛乳、小麦	牛乳 レーズン ポーロ
13日 (水)	牛乳 きな粉クッキー	ごはん、石砂糖、片栗粉、油、小麦粉	牛乳、豚肉、シロイタダ、みそ、そば粉	レーズン、バナナ、パプリカ、ピーマン、玉ねぎ、人参、大根、長ねぎ、白菜	牛乳、小麦	牛乳 レーズン ビスケット
14日 (木)	牛乳 わりおにぎり	うどん、石砂糖、片栗粉、油	牛乳、玉子、ヨーグルト、鶏肉、油揚げ	レーズン、かぼちゃ、パセリ、玉ねぎ、人参	牛乳、小麦、卵	牛乳 レーズン ウエハース
15日 (金)	牛乳 マカニミックス	ごはん、たまご、マヨネーズ、石砂糖、小麦粉、油、マカニミックス	牛乳、鶏肉、からすかしのり、みそ、そば粉	レーズン、キャベツ、コーン、ほうれん草、りんご、玉ねぎ、人参	牛乳、小麦、卵	麦茶 レーズン チーズ



9月

の献立表

		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 (土)	ポークカレーライス 彩サラダ バナナ	牛乳 せんべい	ごはん・わかめ 油・マヨネーズ 石臼小麦	牛乳・豚肉 ワカメ・玉 子	レーズン・キャバ リ コーン・小松菜・バナ ナ 玉ねぎ・人参	牛乳 小麦	牛乳 レーズン ポード
18日 (月)	 敬老の日 敬老の日の高栄養価の食料を 30 精白米に混ぜて提供して頂。						
19日 (火)	くわんちゅう日 鉄分強化(ふりかけ)ごはん 鶏肉の粉豆腐(味噌)マヨ ネーズ(玉ねぎ)みそ汁(玉ねぎ・油あげ)	牛乳 みそ汁	ごはん・マヨネーズ マヨネーズ 石臼小麦・油 じゃがいも・小麦粉	牛乳・鶏肉 ワカメ・玉 子 豆腐・味噌 油あげ	レーズン・110色り ブロッコリー・玉ねぎ 人参	牛乳 卵 小麦	牛乳 レーズン せんべい
20日 (水)	ビビンバ 白菜とワカメのサラダ 中華スープ(豆腐・わかめ) オレンジ	牛乳 ピザ	ごはん・ごま油 石臼小麦・油 ごま・小麦粉 バター	牛乳・玉子 鶏肉・豆腐 味噌・豆乳	レーズン・オレンジ かぼち・チンゲン菜 ワカメ・人参・白菜	牛乳 卵 小麦	牛乳 レーズン ピザ
21日 (木)	ごはん 魚の味噌マヨネーズ 大根の信田煮 お粥(ヨーグルト・玉ねぎ) ヨーグルト	牛乳 かぼち ポード	ごはん・ソーメン マヨネーズ・石臼糖 ごま油・油 小麦粉	牛乳・魚 ヨーグルト 味噌・油あげ	レーズン・キャバ リ コーン・玉ねぎ 小麦・かぼち	牛乳 卵 小麦	麦茶 レーズン チーズ
22日 (金)	ポークカレーライス もやしとわかめのナムル りんご	牛乳 バナナ ポード	ごはん・ごま油 わかめ・石臼糖 油・マヨネーズ 片栗粉	牛乳・豚肉	レーズン・モアレ わかめ・玉ねぎ・大根 人参	牛乳 小麦	牛乳 レーズン ポード
23日 (土)	 秋分の日						
25日 (月)	ワカメのポテトの お粥(わかめ)のせ キャバリのサラダ スープ(ほうれん草・ごぼう) オレンジ	牛乳 お粥 蒸しパン	ごはん・ごま油 石臼糖・味噌 油・小麦粉 お粥	牛乳・玉子 鶏肉	レーズン・オレンジ キャバリ・ほうれん草・ ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ	牛乳 卵 小麦	牛乳 レーズン ピザ
26日 (火)	ごはん 肉じゃが お豆腐サラダ みそ汁(お粥・わかめ)	牛乳 サリマイ 黄金焼き	ごはん(わかめ) 花ふ・石臼糖 油	牛乳・豆腐 豚肉・味噌	レーズン・トコ 玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 小麦	牛乳 レーズン バナナ
27日 (水)	鉄分強化(ふりかけ)ごはん 白糸の南蛮漬 豚肉と大根の信田煮 お粥(白菜・玉ねぎ) バナナ	牛乳 お粥 トースト	ごはん・石臼糖 片栗粉・油 お粥・バター	牛乳・豚肉 ワカメ・玉 子 味噌	レーズン・バナナ 110色り・ほうれん草・ 玉ねぎ・小麦・人参・ 長ねぎ・白菜	牛乳 小麦	牛乳 レーズン ポード
28日 (木)	お誕生会 ごはん お粥(ほうれん草) わかめとコーンのナムル お粥(ほうれん草・人参・ りんご)	牛乳 お粥 ケーキ	ごはん・ごま油 わかめ・110色り 石臼糖・小麦粉 片栗粉・油	牛乳・鶏肉 ワカメ・玉 子	レーズン・キャバ リ コーン・ほうれん草 マヨネーズ・りんご・玉ねぎ 人参	牛乳 小麦	麦茶 レーズン チーズ
29日 (金)	鶏肉の玉子とほうれん草 かぼちの甘酢あん ヨーグルト	牛乳 お粥 お粥	ごはん・石臼糖 片栗粉・油 ごはん	牛乳・玉子 ヨーグルト 鶏肉・油あげ	レーズン・かぼち 110色り・玉ねぎ 人参	牛乳 卵 小麦	牛乳 レーズン バナナ
30日 (土)	ごはん 麻婆豆腐 野菜のナムル 中華スープ(わかめ・わかめ)	牛乳 ポード	ごはん・ごま油 わかめ・石臼糖 片栗粉・油	牛乳・玉子 豆腐・豚肉 味噌	レーズン・ほうれん草 玉ねぎ・人参・生姜 大根	牛乳 玉子 小麦	牛乳 レーズン せんべい



# 9月食育だより

日差しにはまだ夏の名残もありますが、日の長さも随分と短くなりいよいよ秋がやってきました。  
体調を崩しやすい季節の変わり目です。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♪

## 季節の果物:リンゴについて

今年もリンゴが献立に入る季節になりましたね♪

リンゴは1歳半頃までの完了期までは加熱が必要とされている食材です。誤嚥のリスクを下げるためにも**加熱**をきちんと行うことが大切です。  
ご家庭で召し上がる際も、下記の点に気を付けましょう。

- ①1歳半頃までのお子様には**必ず加熱**をする。
- ②1歳半以降も、お子様の成長に合わせて加熱の有無・切り方等、調理方法を工夫する。
- ③お子様が飲み込めているか、観察する。

工夫をして安全に季節の果物を楽しみましょう☆

リンゴを「完了期までは加熱して提供する」ことについては平成28年3月に厚生労働省から出ている「**教育・保育施設などにおける事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン**～施設・事業者向け～」を基に記載しております。



## 今月のイベント献立

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します。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邪気をはらう力があるとされています。2023年の十五夜は、**9月29日(金)**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。



## 食育クイズ

キノコについてのクイズです♪是非お子様と一緒に考えてみて下さい！

Q.日本に生息しているキノコで**食べられるキノコ**は何種類でしょう！

- ①約1000種類
- ②約600種類
- ③約100種類



A.答えは**③約100種類**です！

日本には約4000～5000種類のキノコが存在しているそうです。この中でも食べられるキノコは約100種類！毒キノコは約40種類が知られています。その他のほとんどのキノコは毒があるのか不明とされているそうです。

秋になるとキノコ狩りのシーズンですね♪  
野生のキノコは毒がある可能性があるため、むやみに口にせず専門家の意見を仰ぐことが大切です！  
また公園などでもキノコを見かける季節かと思えますので、お散歩などの際にお子様が悪く触れたり、口にすることのないよう、見守りましょう☆