

9月 こんだてひょう



秦野市立こども園
(令和5年9月)

日曜	10時	昼食		3時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)
		乳児 主食	乳 幼 児 副 食				
1 金 15 金	牛乳		ぶりの照り焼き ひじきとコーンのサラダ 味噌汁 (ハナナ)	ラトウユユパスタ 麦茶	・牛乳 切り身魚 ちくわ 味噌 ベーコン 粉チーズ	・米 砂糖 油 じゃがいも スパゲティ	キャベツ 芽ひじき 人参 コーン缶 パナナ 小松菜 茄子 にんにく 玉葱 トマト
2 土 16 土	牛乳		豚肉のごま味噌炒め 粉ふき芋 すまし汁 (チーズ、ハイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース 味噌 チーズ	・米 砂糖 白ごま 油 じゃがいも 焼麩	人参 玉葱 キャベツ ハイン缶 わかめ
4 月 敬老の日	牛乳		鶏肉のママレード焼き マカロニサラダ 味噌汁 (トマト)	Feゼリー、お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ロースハム 油揚げ 味噌	・米 ママレードジャム 油 マカロニ マヨネーズ ゼリー	生姜 きゅうり 人参 トマト もやし
5 火 19 火	牛乳		ふんわり鶏つくね フレンチサラダ 春雨スープ (オレンジ)	きな粉プリン 牛乳	牛乳 鶏挽肉 しぼり豆腐 卵 スキムミルク ロースハム ベーコン きな粉 豆乳	・米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 春雨 黒砂糖	玉葱 キャベツ 人参 きゅうり レーズン オレンジ 粉寒天
6 水 20 水	ヨーグルト		白身魚の磯辺揚げ 五日煮豆 そうめん汁 (ハナナ)	パイナップルケーキ 牛乳	・ヨーグルト 切り身魚 卵 大豆 豚肩ロース うずら卵缶 牛乳 スキムミルク プレーンヨーグルト	そうめん 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 ・焼麩	青のり粉 人参 玉葱 バナナ 小松菜 ハイン缶
7 木 21 木	牛乳		若鶏のトマトソースがけ ごぼうサラダ 豆腐のスープ (ミカン缶)	洋風ずし 麦茶	・牛乳 鶏もも肉 卵 ロースハム スキムミルク 豆腐 ベーコン 豚挽肉	・バターロール 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 白ごま 米 砂糖	玉葱 ごぼう 人参 きゅうり ミカン缶 小松菜 海苔
8 金 22 金	牛乳		キーマカレー キャベツとツナのサラダ ポイルウインナー (梨)	バナナサンデー (0,1歳児ハナナヨーグルト) 麦茶	・牛乳 豚挽肉 ツナ缶 ウインナー アイスクリーム	・米 じゃがいも 油 カレールウ 小麦粉 砂糖 コーンフレーク	玉葱 人参 茄子 キャベツ きゅうり 梨 バナナ レモン汁
9 土 秋分の日	牛乳		鶏肉の甘辛煮 スパゲティフレンチサラダ 味噌汁 (ハイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 味噌	・米 砂糖 スパゲティ 油 焼麩	玉葱 ピーマン 人参 きゅうり ハイン缶
11 月 25 月	牛乳		ポークチャップ 小松菜サラダ 粒々コーンスープ (ミカン缶)	アイスクリーム (0,1歳児ヨーグルト) お菓子、麦茶	・牛乳 豚肩ロース ロースハム アイスクリーム	・米 小麦粉 油 バター 砂糖	玉葱 人参 小松菜 キャベツ パプリカ ミカン缶 コーン缶
12 火 26 火	牛乳		花しゅうまい 切干大根の炒り煮 そうめん汁 (オレンジ)	ココアクリームサンド 牛乳	牛乳 豚挽肉 鶏挽肉 あさり水煮缶 油揚げ かまぼこ スキムミルク	そうめん 片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮 油 食パン バター	玉葱 コーン缶 切干大根 人参 オレンジ きゅうり
13 水 27 水	ヨーグルト		鮭のピザ焼き ベーコンポテト ふわふわ卵スープ (ハイン缶)	キャロットゼリー ウエハース 牛乳	・ヨーグルト 切り身魚 チーズ 卵 ベーコン スキムミルク 牛乳 粉ゼラチン プレーンヨーグルト	・食パン・マーガリン・ジャム 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 バター 片栗粉 ウエハース	玉葱 トマト ピーマン ねぎ ハイン缶 わかめ 人参 オレンジジュース 粉寒天
14 木 28 木	牛乳		麻婆豆腐 もやしときゅうりのサラダ 中華風コーンスープ (トマト)	ココア蒸しパン 牛乳	牛乳 豚挽肉 豆腐 ロースハム スキムミルク 卵	・米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 小麦粉 バター	人参 ねぎ 生姜 にんにく もやし きゅうり トマト クリームコーン缶
29 金	牛乳		さんまのかば焼き 春雨サラダ わかめスープ (トマト)	乳児:お菓子、梨 幼児:お月見団子、梨 麦茶	・牛乳 さんま ロースハム 豆腐	・米 片栗粉 油 砂糖 春雨 ごま油 白玉粉 小麦粉	生姜 人参 きゅうり コーン缶 トマト わかめ 玉葱 梨
30 土	牛乳		鶏肉のオイル焼き 野菜炒め 味噌汁 (チーズ)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 豚肩ロース チーズ 味噌	・米 小麦粉 油 焼麩	人参 キャベツ 玉葱

※献立は都合により変更する場合があります。
※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ

給食だより



令和5年9月
秦野市保育こども園課

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。これからは、「秋」本番が始まります。芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋と、いろいろな秋を楽しむために、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

生活リズムを整えよう



◆早起きをしよう

朝、起きたらカーテンを開けて朝の光を浴びましょう。目から光を感じて脳の中の体内時計がリセットされます。

◆朝トイレを習慣に

排便は、食事、運動、睡眠などの生活リズムのひとつとして欠かせない大切な習慣です。朝ごはんをしっかり食べて、朝、トイレに行きましょ。朝うんちが出ると、一日すっきりとした気分です。

◆たっぷり体を動かそう

昼間たくさん遊んで活動すると、夜、ぐっすり眠ることができます。但し、真夏の炎天下で運動するのは熱中症のリスクが高いので、気温が低く、日差しの弱い早朝や夕方以降に行いましょう。

◆睡眠時間を十分に

睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほか、脳や体を成長させる働きがあります。眠る時間が遅くなると、子どもの成長に必要な脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、早く寝るように心掛けましょう。

◆栄養の偏りのない食事を

朝夕と昼の気温差が大きく、夏の疲れも出やすい時期になると食欲が落ちてきます。また、さっぱりした食事ばかりをしていると、たんぱく質やミネラル等が不足する可能性があります。味付けや食材等で少しでも食べやすい工夫をしましょう。

9月1日は 防災の日

1923年9月1日に関東大震災は発生し、この日を忘れることなく災害に備えようと制定されました。最近では地震だけではなく、大雨による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。大規模災害が起きた時に備えて、御家庭でも普段から準備しておくことと良いものについて知識を深め、実際に非常食や防災食を食べる体験をしてみると良いです。

簡単！ローリングストック

普段、食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたならその分を買い足していく。

この方法は、備える→食べる→買い足すことを繰り返しながら、食品を貯蔵していくので、ローリングストック法と呼ばれています。特別なものを買わずに、簡単に備蓄することができます。また、賞味期限切れで廃棄してしまうこともないので食品ロスを防ぐことにもなります。



少し多めの買い置きで備える

発生直後は、電気、ガス、水道といったライフラインが停止すること、安否確認や交通の遮断などで混乱状態にあることも想定して、包装を開けたらすぐに食べられるものを選びましょう。

普段の食事で食べる

賞味期限の近いものから順番に食べましょう。賞味期限が過ぎたら捨てて買い替えると食品ロスに繋がります。時々、保管している食品を見て、普段の食事に取り入れていきましょう。

食べたなら買い足す

実際に食べてみて、美味しかったものを、買い足していきましょう。食べた分だけ補充することで、いつも一定量の備えができます。普段から食べ慣れている食品だと、災害時にも安心して食べられます。

参考：消費者庁HP

今月の献立から

お月見団子～アレンジVer.～

材料 8串分

白玉粉	200g	A	しょうゆ	大さじ2
豆腐	100g		砂糖	大さじ4
さつまいも	100g		片栗粉	大さじ2
水	適量		水	150ml

作り方

- ① さつまいもの皮を剥き、茹でるまたは蒸かし、滑らかになるまで潰す
- ② 白玉粉に豆腐、さつまいもを入れ混ぜる
- ③ 生地が耳たぶ程の硬さになるよう水を入れる
- ④ 生地を丸め、真ん中をくぼませる
- ⑤ 沸騰したお湯で茹で、浮かんてから2分程したらザルに上げ水にくぐらせる
- ⑥ Aの調味料を混ぜ、加熱をしタレを作る
- ⑦ お皿に団子を盛り、タレをかける



9月29日は「十五夜」です。
こども園ではおやつで提供します。

