

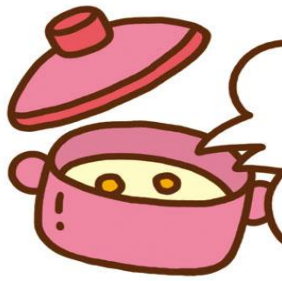
# 9月献立表

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	3歳 未満児食	全園児共通献立	午後のおやつ	主な材料			3歳未満児		3歳以上児	
						あか	き	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
2	月	麦茶 せんべい	麦飯	ほっけの焼き魚 昆布の煮物 ミニトマト みそ汁 果物	牛乳 ジャムサンド	ほっけ 油揚げ 豆腐 牛乳	油 食パン	切り昆布 もやし 人参 玉ねぎ しいたけ 小ねぎ ミニトマト	365 16.3 9.3 1.2	335 20.2 13.5 1.4		
3	火	牛乳 バナナ	麦飯	マーボー豆腐 ボイルウインナー 粉ふき芋 わかめスープ 果物	牛乳 マヨコーントースト	豚肉 ウインナー 牛乳	春雨 じゃがいも 食パン	わかめ 長ねぎ もやし しいたけ 玉ねぎ 青のり	445 15.2 14.5 1.1	373 15.5 16.9 1.4		
4	水	牛乳 どうぶつビスケット	麦飯	あじと野菜の甘酢漬け ゆかり マカロニサラダ みそ汁 果物	牛乳 野菜入りパンケーキ	あじ ハム 高野豆腐 牛乳	片栗粉 油 マカロニ バター	玉ねぎ きゅうり 人参 ピーマン キャベツ パプリカ	520 22.2 18.1 1.3	445 23.5 18.8 1.6		
5	木	麦茶 チーズスティック	麦飯	鮭の香味焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーとコーンの和え物 みそ汁 果物	カルピスゼリー せんべい	鮭 油揚げ 豆腐		人参 もやし しいたけ 切干大根 ブロッコリー	356 16.0 3.7 1.0	270 18.4 4.5 1.2		
6	金	牛乳 小魚すなっく	麦飯	とりつくね 手作りふりかけ (小松菜のナムル) クリームシチュー 果物	りんごジュース にらチヂミ	鶏肉 ハム 牛乳 ベーコン	じゃがいも 小麦粉 バター 片栗粉	れんこん 小松菜 人参 もやし 長ねぎ 玉ねぎ 生姜	532 20.5 17.4 1.4	479 21.0 19.1 1.7		
7	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	片栗粉	人参 白菜 玉ねぎ 人参	267 8.7 4.9 0.3	188 8.8 6.0 0.4		
9	月	麦茶 ウエハース	麦飯	さばの照り焼き さつまいもサラダ (きゅうりのゆかり和え) みそ汁 りんごゼリー	牛乳 バナナのスティックケーキ	さば ハム 豆腐 牛乳	さつまいも	人参 ゆかり コーン 小ねぎ きゅうり 切干大根	428 16.0 15.7 1.1	419 20.4 20.8 1.5		
10	火	牛乳 えだまめビスケット	わかめご飯	たらのムニエル かぼちやの甘煮 春雨サラダ みそ汁 果物	牛乳 スコーン	たら ハム 油揚げ 牛乳	小麦粉 バター 春雨	かぼちや キャベツ きゅうり 長ねぎ 人参 えのきたけ	504 19.7 15.1 1.3	456 21.2 16.7 1.5		
11	水	牛乳 バナナ	麦飯	豚肉の生姜焼き (もやしのナムル) みそ汁 果物	麦茶 トマトの冷製パスタ	豚肉 高野豆腐 ツナ	スバゲティ	玉ねぎ もやし 人参 きゅうり しいたけ キャベツ 生姜	412 17.6 13.1 1.2	299 17.2 12.7 1.5		
12	木	麦茶 いわしせんべい	麦飯	とうもろこしのバター醤油ご飯 鶏肉のみそ焼き (ほうれん草の中華和え) すまし汁 グレープゼリー	牛乳 ケーキ <b>誕生会</b>	ウインナー ハム 鶏肉 カニカマ 豆腐	白米 バター	コーン わかめ もやし 長ねぎ 人参 ほうれん草	496 18.3 16.4 1.5	690 28.3 26.1 2.2		
13	金	麦茶 トマトビスケット	麦飯	肉団子のケチャップ和え さつまいものオレンジ煮 (ツナサラダ) みそ汁 果物	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	肉団子 ツナ 豆腐 牛乳	さつまいも ホットケーキ ミックス	キャベツ 小ねぎ 小松菜 もやし 玉ねぎ	439 16.3 11.8 1.3	490 21.8 18.3 1.7		
14	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	273 9.6 5.1 0.2	196 10.0 6.3 0.3		
16	月	敬老の日										
17	火	麦茶 チーズスティック	ゆかりご飯	ハンバーグ 人参のグラッセ (グリーンサラダ) みそ汁 果物	牛乳 ポテトボール	ハンバーグ ハム 豆腐 牛乳	バター じゃがいも 小麦粉 油	人参 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ きゅうり パセリ 切干大根	475 17.3 16.2 1.5	480 21.5 22.1 1.6		
18	水	麦茶 せんべい	お弁当の日									
19	木	麦茶 どうぶつビスケット	麦飯	ポークカレー 炒り豆腐 (小松菜とコーンの和え物) 果物	牛乳 きな粉トースト	豚肉 豆腐 牛乳 きな粉	じゃがいも 食パン バター	人参 小松菜 玉ねぎ もやし 長ねぎ しいたけ	475 18.3 15.8 1.3	467 22.4 21.6 1.9		
20	金	牛乳 バナナ	麦飯	豆腐の五目焼き レバーそぼろ (れんこんのカレー炒め) 豆乳スープ 果物	麦茶 じゃーじゃーうどん	豆腐 鶏肉 レバー 豆乳	片栗粉 さつまいも うどん	人参 小ねぎ コーン れんこん ひじき 玉ねぎ えのきたけ	422 19.1 10.6 1.0	303 19.1 9.0 1.3		
21	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	267 8.7 4.9 0.3	188 8.8 6.0 0.4		
23	月	振替休日										
24	火	麦茶 ウエハース	麦飯	チキンナゲット (きんぴらごぼう) ブロッコリーのおかか和え みそ汁 牛乳プリン	牛乳 かぼちやマフィン	ナゲット 豆腐 牛乳	ホットケーキ ミックス 油	ごぼう 長ねぎ 人参 かぼちや もやし ブロッコリー	453 14.7 15.3 1.3	473 19.0 21.4 1.7		
25	水	牛乳 バナナ	麦飯	カツオカツ 三色納豆 (筑前煮) みそ汁 果物	麦茶 みそやきおにぎり	カツオカツ 納豆 鶏肉 高野豆腐	油 白米	人参 しいたけ ごぼう キャベツ れんこん 小ねぎ ほうれん草	520 19.1 11.6 1.2	437 19.0 11.0 1.5		
26	木	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	鮭の塩焼き ひじきの煮物 かぼちやサラダ みそ汁 果物	牛乳 りんごタルト	鮭 油揚げ チーズ ハム		ひじき かぼちや 人参 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ さやいんげん	465 19.5 14.8 1.3	461 24.9 20.2 1.7		
27	金	運動会										
28	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	273 9.6 5.1 0.2	196 10.0 6.3 0.3		
30	月	麦茶 チーズスティック	わかめご飯	さんまの塩焼き (切干大根のサラダ) ブロッコリーのごま和え みそ汁 キャロットゼリー	牛乳 マカロニきな粉	さんま ハム 豆腐 きな粉	マカロニ	人参 長ねぎ きゅうり もやし 切干大根	482 20.4 18.3 1.1	480 26.0 24.8 1.4		

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・9月12日(木)は誕生会ですので3歳以上児のお子さんはご飯のいらない日です。





# きゅうしよくだより

令和6年8月28日 №6

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。夏の陽ざしをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなりましたね。秋といえば、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋。散歩道や買い物先のスーパーで秋を見つけて楽しみましょう。

## いいこといっぱい！ 地産地消

**地** は地元。 **産** は生産。 **消** は消費。

地元でとれた農産物や海産物を食べることを、地産地消と言います。

### 子どもにメリットを伝えよう

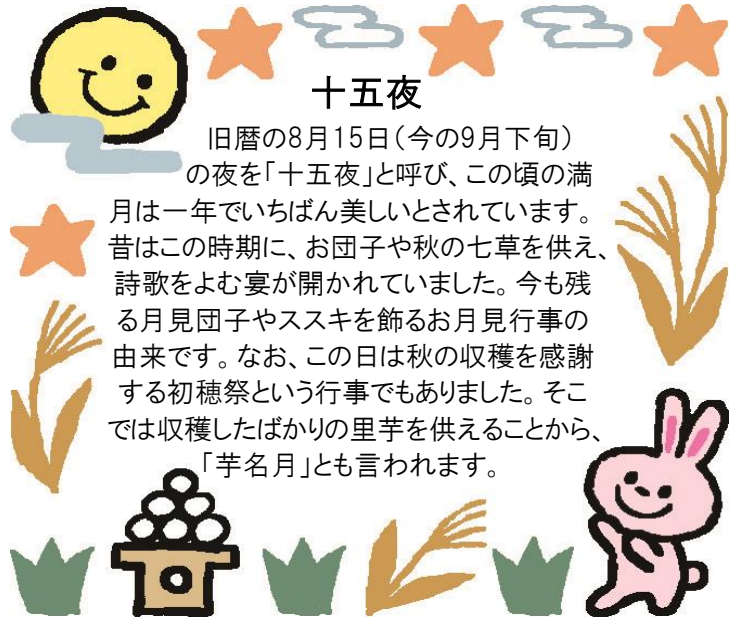
**安心・安全**  
作った人の顔が見えるから安心

**新鮮**  
地元でとれた食料なので新鮮

**旬**  
その土地に合った、栄養価の高い、「旬」の物が食べられる

**特産品**  
郷土の特産品や郷土料理を知る機会につながる

**環境**  
運ぶ距離が短いので、CO2排出量の削減などにつながる



## 十五夜

旧暦の8月15日(今の9月下旬)の夜を「十五夜」と呼び、この頃の満月是一年でいちばん美しいとされています。

昔はこの時期に、お団子や秋の七草を供え、詩歌をよむ宴が開かれていました。今も残る月見団子やススキを飾るお月見行事の由来です。なお、この日は秋の収穫を感謝する初穂祭という行事でもありました。そこでは収穫したばかりの里芋を供えることから、「芋名月」とも言われます。

## 大事な「おやつ」の栄養素

大人と違って、子どもにとってのおやつは、3回の食事では足りなかった栄養をとることが目的。まだ、消化・吸収機能が未発達なので、一度にたくさんの栄養をとれず、小分けにする必要があるからです。また、活動エネルギーのほかに、成長分のエネルギーも必要なため、「エネルギー補給のためのおやつ」という意味もあります。

### ● 足りない栄養をおやつで

園であれば、昼食が和食のときは、おやつにピザトーストを出して、足りないカロリーや脂質をプラスするなど、1日を通して必要なエネルギー量と栄養素をとれるようにしています。

ご家庭でおやつを出すときも、お昼があっさりなら、おやつはやや栄養のある物などバランスを考えてみましょう。



忙しいときは、市販のおやつも OK。カロリーをとりすぎないように、スナックはお皿に適量だけのせたり、個包装の物を出したりしましょう。

<p><b>昼食</b> ナポリタン・スープ</p>	+	<p><b>おやつ</b> 果物ゼリー＋クラッカー</p> <p>おやつは、カロリーは少なく、ビタミンをプラス</p>
<p><b>昼食</b> ソーメン</p>	+	<p><b>おやつ</b> チーズおにぎり</p> <p>おやつでは、カロリーやタンパク質をプラス</p>

