



給食だより 9月

日の出保育園

この夏は雨の日が多く、日中でも気温差があることも。まだまだ残暑の厳しい日もありそうですが夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、3食しっかり食べて元気に毎日過ごしましょう。



中秋の名月

旧暦8月15日の満月の日を「十五夜」と呼び旧暦9月13日の満月の日を「十三夜」と呼びます。また、旧暦では7月～9月までが秋で7月を初秋、8月を中秋、9月を晩秋と呼びます。中でも美しい十五夜の満月を「中秋の名月」と呼ぶようになりました。

江戸時代、農作物の豊作祈願収穫への感謝をするということで、収穫物の一つの米を使って団子を用意したのが月見団子の由来と言われています。



もしもの時に備えましょう

9月1日は防災の日です。もしもの時のために備蓄食の内容や保管場所を決めておきましょう。食料は常温で保存が効くものを2週間分以上の用意をしましょう。そして1年に1回防災袋の中身・備蓄してある食料・水の場所や消費期限のチェックを行い、入れ替えた食品はその日の食卓で食べましょう。

主な備蓄食品

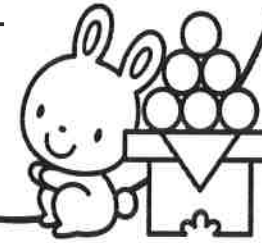
水・主食(アルファ化米/レトルトご飯/シリアル等)・レトルト食品・缶詰・フリーズドライ・乾物・菓子類・調味料など

月に一度家族で食事をしながら防災についての会話を心がけてみて下さい。家族でルールを決めたり、確認を行ったり、細かいところまで話してみてください。



お誕生日メニュー

栗ごはん
さんまの蒲焼風
ひじきサラダ
りんご
秋の味噌汁
〈おやつ〉
月見団子



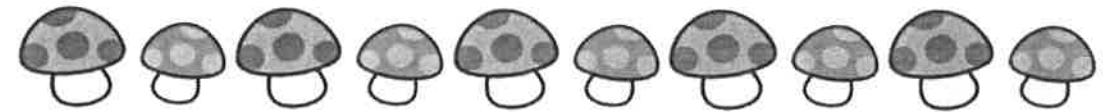
9月 旬の食材

野菜：いんげん おくら くり
かぼちゃ さつまいも
さといも しいたけ なす
チンゲン菜 しめじ
まいたけ とうがん



果物：梨 ぶどう かき りんご

魚介：いわし かつお かんぱち
さけ さんま しらす



きのこがおいしい季節

店頭にはいろいろな種類のきのこが並んでいますが、きのこ類に共通しているのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせて、おいしくいただきましょう。

9月から新米の時期です!

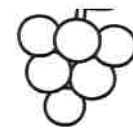


米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、柔らかく粘りがあり、香りも豊かです。





令和3年度 9月献立



日の出保育園

| 日付 | 曜日 | 乳児10時 用菓子 | 昼食 | おやつ | 食材 | エネルギー |
|-----------|----|--------------|--|---------------------|---|------------------------|
| 防災の日 1 | 水 | 牛乳 乳児用菓子 | ひじきごはん ツナのトマトクリーム煮 切干サラダ わかめの味噌汁 | 牛乳 せんべい | ひじきごはん(アルファード米) ツナ缶 トマト缶 水煮大豆 玉ねぎ きゅうり 切干大根 人参 わかめ ケチャップ 牛乳 片栗粉 食塩 コンソメ 酢 しょうゆ 味噌 せんべい 高野豆腐 | 乳:416kcal 幼:517kcal |
| 2 16 | 木 | 牛乳 乳児用菓子 | 麦ごはん さばの塩焼き 納豆和え 梨 味噌汁 | 牛乳 ふかしいも | 精白米 米粒麦 鯖 生姜 キャベツ ほうれん草 人参 もやし 梨 かぼちゃ 玉ねぎ 大根 酒 醤油 食塩 めんつゆ 三温糖 味噌 かつおだし さつまいも 牛乳 挽きわり納豆 | 乳:427kcal 幼:520kcal |
| 3 17 | 金 | 牛乳 乳児用菓子 | 黒糖ロール タンドリーチキン 粉吹き芋 コールスローサラダ コンソメスープ | 麦茶 フルーツ ヨーグルト | 黒糖ロール 鶏肉 キャベツ 人参 きゅうり コーン じゃがいも 玉ねぎ しめじ ほうれん草 巨峰 りんご もも缶 みかん缶 酒 カレー粉 食塩 ケチャップ ソース 粉チーズ マヨネーズ 酢 コンソメ 醤油 ヨーグルト 牛乳 | 乳:424kcal 幼:540kcal |
| 4 18 | 土 | 牛乳 乳児用菓子 | 季節の五目ごはん 味噌汁 | 牛乳 せんべい | 精白米 鶏肉 しめじ しいたけ 人参 油揚げ ごぼう キャベツ 玉ねぎ さつまいも 醤油 三温糖 味噌 かつおだし せんべい みりん 牛乳 | 乳:355kcal 幼:484kcal |
| 6 29 | 月水 | 牛乳 乳児用菓子 | かしわ煮麺 しらす和え 金平ごぼう | 牛乳 まぜごはん | 冷麦 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 しめじ 小松菜 キャベツ ごぼう しいたけ さつまいも 醤油 めんつゆ しらす 三温糖 ごま油 みりん 酒 いらごま 精白米 牛乳 | 乳:440kcal 幼:521kcal |
| 7 21 | 火 | 牛乳 乳児用菓子 | チキンカレー フレンチサラダ オレンジ | 牛乳 ドーナツ | 精白米 米粒麦 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも コーン なす アスパラガス キャベツ オレンジ カレールー 豆乳 油 酢 三温糖 こんぶだし 薄力粉 無塩バター | 乳:454kcal 幼:575kcal |
| 8 15 | 水 | 牛乳 乳児用菓子 | 麦ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ りんご じゃがいもの味噌汁 | 牛乳 ジャムサンド | 精白米 米粒麦 鶏ひき肉 木綿豆腐 長ねぎ キャベツ もやし 人参 わかめ きゅうり りんご 玉ねぎ じゃがいも 大根 味噌 三温糖 ごま油 鶏がらだし 食塩 酢 ごま油 いらごま 食パン イチゴジャム かつおだし こんぶだし 牛乳 | 乳:445kcal 幼:556kcal |
| 9 30 | 木 | 牛乳 乳児用菓子 | 麦ごはん ぶりの照り焼き ごま和え 冬瓜の味噌汁 さつまいもの煮物 | 牛乳 クッキー | 精白米 米粒麦 ぶり 生姜 キャベツ 人参 ほうれん草 しめじ さつまいも 冬瓜 油揚げ 長ねぎ 酒 醤油 みりん すりごま 三温糖 味噌 かつおだし 薄力粉 無塩バター ピュアココア 牛乳 | 乳:484kcal 幼:591kcal |
| 10 24 | 金 | 牛乳 乳児用菓子 | 鶏塩あんかけ煮麺 雑穀サラダ 梨 | 麦茶 野菜グラタン | 冷麦 鶏肉 白菜 人参 大根 長ねぎ きゅうり キャベツ 梨 食塩 鶏がらだし 片栗粉 マヨネーズ 酢 三温糖 こんぶだし かぼちゃ しめじ コーン エリンギ マカロニ 牛乳 薄力粉 コンソメ 無塩バター 生クリーム | 乳:438kcal 幼:543kcal |
| 11 25 | 土 | 牛乳 乳児用菓子 | そぼろあんかけ丼 味噌汁 | 牛乳 せんべい | 精白米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 大根 木綿豆腐 長ねぎ 白菜 ごぼう しょうゆ 三温糖 片栗粉 味噌 せんべい 牛乳 | 乳:427kcal 幼:520kcal |
| 13 27 | 月 | 牛乳 乳児用菓子 | ごまごはん 鶏の味噌マヨ焼き のり和え 切干煮 味噌汁 | 牛乳 グレープ ゼリー | 精白米 米粒麦 鶏肉 キャベツ ほうれん草 しめじ 人参 玉ねぎ もやし 木綿豆腐 わかめ 切干大根 ごま 食塩 味噌 酒 三温糖 しょうゆ めんつゆ かつおだし マヨネーズ のり みりん 粉寒天 ぶどうジュース 牛乳 | 乳:412kcal 幼:522kcal |
| 14 28 | 火 | 牛乳 乳児用菓子 | 豆パン 鮭のムニエル さつまいもサラダ オレンジ 野菜スープ | 牛乳 黒糖ケーキ | 豆パン 鮭 さつまいも きゅうり 人参 オレンジ 玉ねぎ おくら かぶ 酒 薄力粉 食塩 無塩バター マヨネーズ 酢 三温糖 コンソメ 黒糖 ホットケーキミックス 牛乳 | 乳:481kcal 幼:588kcal |
| 誕生会 22 | 水 | 牛乳 乳児用菓子 | 栗ごはん 秋刀魚のかば焼き風 ひじきサラダ りんご 秋の味噌汁 | 牛乳 月見団子 | 精白米 栗甘露煮 秋刀魚 ひじき キャベツ 人参 きゅうり りんご 里芋 大根 ごぼう かぼちゃ 舞茸 ごま 食塩 酢 しょうゆ こんぶだし 酒 油 みりん 片栗粉 三温糖 味噌 さつまいも 牛乳 | 乳:491kcal 幼:599kcal |

* 献立内容を変更する場合がありますが、ご了承ください。



令和3年度 9月離乳食



| 日付 | 曜日 | 献立 | | 主な食材 |
|--------------|--------|--------------------------------|-----------------|---|
| | | 午前(10:00) | 午後(14:00) | |
| 1 8 22 | 水 | 粥 じゃがいもの煮物 キャベツの味噌汁 | 粥 豆腐の野菜あんかけ | 玉ねぎ 人参 じゃがいも キャベツ 鶏ひき肉 豆腐 大根 精白米 片栗粉 |
| 2 16 | 木 | 粥 白身魚の味噌煮 すまし汁 | 粥 かぼちゃの甘煮 | キャベツ ほうれん草 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 大根 カレイ 精白米 片栗粉 |
| 3 17 | 金 | パンスティック 鶏のあおさและ ポトフ風スープ | 粥 ポテトサラダ | キャベツ 人参 じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 鶏挽肉 精白米 食パン あおさ 片栗粉 |
| 6 29 | 月 水 | そばろ煮麺 さつまいもの甘煮 | 粥 小松菜のしらす和え | たまねぎ 大根 人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ しらす 精白米 鶏ひき肉 片栗粉 |
| 7 21 | 火 | 粥 肉じゃが 味噌汁 | 粥 おかか和え | 人参 大根 じゃがいも キャベツ おかか ささみ おかか 精白米 片栗粉 |
| 9 30 | 木 | 粥 のり和え 人参の味噌汁 | 粥 さつまいもサラダ | キャベツ 人参 ほうれん草 さつまいも カレイ 精白米 のり 片栗粉 |
| 10 24 | 金 | かしわ煮麺 白菜のサラダ | 粥 ささみのキャベツ和え | 白菜 人参 大根 キャベツ かぼちゃ ささみ 精白米 片栗粉 |
| 13 27 | 月 | 粥 ほうれん草の白和え 玉ねぎの味噌汁 | 粥 鶏のだし煮 | キャベツ ほうれん草 人参 玉ねぎ 豆腐 鶏ひき肉 精白米 片栗粉 |
| 14 28 | 火 | パンスティック カレイの野菜あん 野菜スープ | 粥 かぶのとろとろ煮 | カレイ さつまいも 人参 玉ねぎ かぶ 精白米 片栗粉 |
| 15 | 水 | のり粥 鮭のクリーム煮 かぼちゃの味噌汁 | 粥 ホットサラダ | 鮭 片栗粉 精白米 キャベツ 人参 大根 かぼちゃ さつまいも 粉ミルク |

※献立内容を変更する場合がありますが、ご了承下さい。

※初期食…粥、汁物(野菜、芋など)をペースト状にて出します。

味付けなしの素材を感じられる献立となっております。

※中期食…食材そのものの味やだしの風味を活かした味付けになります。

食べ具合を見ながら形態を変えていきます。