



# 9月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります) 令和6年 9月 愛児園湯田保育所



# 給食だより



## 残暑に負けない体をつくろう

まだまだ暑い日が続きますが、朝晩は涼しい風が感じられるようになってきました。夏の疲れが出やすいこの時期、まずは体をしっかりと休めることが大切です。夜は早めに布団に入り、睡眠をたっぷりとりましょう。

食卓にも秋の味覚が少しずつ登場しますね。残暑に負けないように楽しく食べて元気な体をつくりましょう。

## 8月の食育の日を紹介

8月22日、子どもたちが楽しみにしていた流しそうめんを行いました。(3,4,5歳児)

初めての経験をする子どもたちもドキドキ♡わくわく♡大喜び!!

『美味しい〜』『こんなにとれたよ!!』

そんな声がたくさん聞こえてきました。子ども達のにこにこ笑顔がたくさん見られました。

そして、スイカ割りにも挑戦🌟苦戦しながらも割ることができ、美味しくみんなでいただきました。



## 行事食 お月見

空気が澄む秋は月がより鮮やかに見えます。そのため、『中秋の名月』は、1年で最も美しい月といわれています。秋の真ん中を意味する『中秋』である旧暦8月15日に見える月のことです。『芋名月』といって、里芋をお供えする習慣がありました。お月見は季節の移り変わりを知らせてくれる月に、農作物の豊作を祈り収穫への感謝を表す行事です。お供え物は丸いお団子とススキと野菜類を並べのがしきたりです。今年のお月見は9月17日です。

(給食では9月18日にお月見メニューを楽しみます。)

ゆったりとした気持ちで夜空の星や月を鑑賞し、親子で昔話や子どもの頃の思い出など話してみてはいかがでしょうか?



| 日        | 曜 | 午前おやつ            | 献立   | 材料                                      |                    |   | 午後おやつ                          | 家庭で<br>とりたい<br>食品 |
|----------|---|------------------|--|---|--------------------|---|--------------------------------|-------------------|
|          |   |                  |  | あか<br>体を丈夫にする                           | きいろ<br>強い力を作る      | みどり<br>体の調子を整える                               |                                |                   |
| 2        | 月 | 牛乳<br>かし         | おむすび 切干大根の煮物<br>さつま芋甘煮 みそ汁                             | 豆腐 油揚<br>しらす干し                          | 米<br>さつま芋          | 切干大根 人参<br>わかめ 小葱                             | ミニゼリー<br>かし(乾パン)               | 肉類<br>野菜類         |
| 3        | 火 | ヨーグルト<br>かし      | わかめごはん ちくわのいそべ揚げ<br>高野豆腐の含め煮 ごまあえ すまし汁                 | ちくわ 卵<br>豆腐<br>高野豆腐                     | 米 麩                | 青のり キャベツ<br>人参 きゅうり ごま<br>三つ葉                 | ぶどう<br>かし                      | いも類<br>野菜類        |
| 4        | 水 | 牛乳<br>かし         | パン 中華風ローストポーク<br>りんご入コールスロー 春雨スープ                      | 豚肉(ひれ)                                  | まるパン<br>じゃが芋 春雨    | キャベツ きゅうり<br>りんご 人参 玉葱<br>しいたけ パセリ            | オレンジ かし<br>かえりちりめん             | 魚介類               |
| 5        | 木 | 牛乳 かし            | お弁当の日  |   |                    |   | パック牛乳<br>ミニパン テーズ              |                   |
| 6        | 金 | 牛乳<br>かし         | パン 魚の香草焼き<br>マカロニサラダ かぼちゃスープ                           | 鮭 卵<br>シーチキン<br>ベーコン                    | ミニクワッサン<br>マカロニ    | パセリ きゅうり<br>キャベツ かぼちゃ<br>玉葱 しいたけ 人参           | オレンジジュース<br>バナナ かし             | 卵類<br>いも類         |
| 7<br>21  | 土 | 牛乳<br>かし         | なす入スパゲティナポリタン<br>粉ふき芋 しらすあえ 果物                         | 豚こま切<br>えび<br>しらす干し                     | スパゲティ<br>じゃが芋      | 玉葱 人参 なす<br>ピーマン キャベツ<br>ほうれん草 しめじ            |                                | 豆類                |
| 9        | 月 | 牛乳<br>昆布 かし      | パン 鶏肉のマーマレード焼き<br>わかめとコーンのサラダ スキムスープ                   | 鶏もも肉<br>ベーコン                            | テーブルロール<br>じゃが芋    | わかめ コーン(粒)<br>きゅうり 人参 玉葱<br>レタス キャベツ パセリ      | 梨 かし                           | 魚介類               |
| 10<br>24 | 火 | 牛乳<br>バナナ        | 10日ゆかりごはん 大豆の五目煮<br>24日しろごはん 煮魚<br>ミートボール甘煮 梨酢あえ けんちん汁 | 水煮大豆<br>ミートボール<br>ゆでたこ 豆腐               | 米 里芋<br>こんにやく      | 人参 きゅうり 梨<br>なす 大根 玉葱<br>ごぼう 小葱 昆布            | 10日さつま芋マフィン<br>24日りんご かし       | 野菜類               |
| 11<br>25 | 水 | 100%ジュース<br>かし   | パン かぼちゃサラダ ビーンズスープ<br>11日豚肉バーベキューソース焼き<br>25日豚肉のしょうが焼き | 11日豚肉(ひれ)<br>25日豚肉(しょうが焼用)<br>ベーコン 水煮大豆 | ミニ牛乳パン<br>じゃが芋     | 人参 きゅうり<br>キャベツ セロリ<br>かぼちゃ 玉葱                | ぶどう<br>かし                      | 種実類<br>野菜類        |
| 12<br>26 | 木 | 牛乳<br>かし         | カレーライス ドレッシングサラダ<br>12日ひじきと大豆の煮物 26日ポークビーンズ            | 牛こま切 水煮大豆<br>12日油揚<br>26日豚こま切           | 米 じゃが芋<br>12日こんにやく | 人参 キャベツ<br>きゅうり トマト みかん<br>玉葱 8日ひじき           | 12日りんご かし<br>26日かんたん<br>アップルパイ | 魚介類               |
| 13<br>27 | 金 | 牛乳<br>かし         | パン 魚のごま焼き かぼちゃの甘煮<br>チキンサラダ キャベツのスープ                   | 白身魚<br>鶏ささみほぐし身                         | コッパン<br>じゃが芋       | 人参 きゅうり 玉葱<br>キャベツ 13日かぼちゃ<br>27日なす たら ねぎ パセリ | ヨーグルト<br>バナナ かし                | 豆類                |
| 14<br>28 | 土 | 牛乳<br>かし         | ちゃんぽんうどん うずら煮豆<br>キャベツのおかかあえ 果物                        | 豚こま切<br>うずら豆                            | うどん                | 人参 玉葱 たら<br>キャベツ 菊水菜<br>小葱                    |                                | 魚介類<br>いも類        |
| 17       | 火 | ヨーグルト<br>かし      | わかめごはん 鶏肉のてりやき<br>里芋の煮物 ごまあえ すまし汁                      | 鶏もも肉<br>豆腐                              | 米 麩<br>里芋          | 人参 キャベツ<br>きゅうり 三つ葉                           | 梨<br>かし                        | 魚介類               |
| 18       | 水 | 牛乳<br>かし         | 食育の日(お楽しみメニュー)   |   |                    |   | お月見ゼリー<br>かし                   |                   |
| 19       | 木 | 牛乳<br>かし         | パン 魚のコーンクリーム焼<br>スパゲティサラダ とうがんと豆腐のスープ                  | 鮭 豆腐<br>シーチキン 卵                         | まるパン<br>スパゲティ      | キャベツ きゅうり<br>人参 とうがん<br>えのきたけ 小葱              | オレンジ<br>昆布 かし                  | いも類               |
| 20       | 金 | 牛乳<br>かし         | ひじきごはん じゃが芋のそぼろ煮<br>切干大根あえもの きのこと入かき卵スープ               | 油揚 合挽肉<br>卵                             | 米<br>じゃが芋          | ひじき 人参 かんぴょう<br>玉葱 切干大根 きゅうり<br>ほうれん草 しめじ たら  | オレンジジュース<br>バナナ かし             | 魚介類               |
| 30       | 月 | 牛乳 かし<br>かえりちりめん | わかめごはん ツナ入卵焼き<br>ごまあえ 豚汁                               | シーチキン 卵<br>豚こま切                         | 米<br>こんにやく         | 人参 大根 玉葱<br>キャベツ 小葱<br>きゅうり                   | 梨<br>かし                        | 野菜類               |

1(日)「防災の日」…2(月)に給食でも非常時を想定してのメニューです  
18(水)食育の日…お月見メニューにしています