



9月こんだてひょう



給食だより



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和4年 9月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
1	木	牛乳 かし かえりちりめん	おむすび 切干大根の煮物 さつま芋甘煮 みそ汁	豆腐 油揚 しらす干し	米 さつま芋	切干大根 人参 わかめ 小葱	ミニゼリー かし(乾パン)	肉類 野菜類	
2	金	牛乳 かし	パン 魚のアーモンド焼き マカロニサラダ ビーンズスープ	白身魚 卵 シーチキン	テーブルロール じゃが芋 マカロニ	きゅうり 人参 キャベツ 玉葱 セロリ パセリ	オレンジジュース りんご かし	豆類	
3 17	土	牛乳 かし	きつねうどん チンジャオロースー いそべポテト 果物	油揚 豚こま切	うどん じゃが芋	人参 玉葱 なす しょうが 小葱 ピーマン 梨		魚介類	
5	月	牛乳 かし	わかめごはん 豚肉のぼん酢あえ キャベツの塩昆布あえ けんちん汁	豚肉(しゃぶしゃぶ用) 豆腐	米 里芋	キャベツ きゅうり 人参 ピーマン 大根 玉葱 小葱	梨 かし	野菜類	
6 20	火	牛乳 かし	パン 6日はんぺんのハムチーズ揚げ 20日ちくわのいそべ揚げ わかめとコーンのサラダ 春雨スープ	6日はんぺん チーズ ロースハム 卵 20日ちくわ	ミニ牛乳パン じゃが芋	わかめ コーン(粒) きゅうり レタス しいたけ 玉葱 人参	ぶどう 昆布 かし	豆類	
7 21	水	牛乳 かし	7日ゆかりごはん 21日ひじきごはん 肉じゃが 切干大根のあえもの 豆腐ととうがんのスープ	合挽肉 牛こま切 豆腐	米 じゃが芋 こんにゃく	人参 玉葱 小葱 切干大根 きゅうり ほうれん草 冬瓜	ゼリー かし	魚介類	
8	木	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン チーズ		
9 30	金	牛乳 かし	カレーライス ドレッシングサラダ ししやも 9日ひじきと大豆の煮物 30日ポークビーンズ	牛こま切 水煮大豆 ししやも 9日油揚 30日豚こま切	米 じゃが芋 9日こんにゃく	人参 キャベツ きゅうり トマト 玉葱 9日ひじき	ヨーグルト バナナ かし	種実類	
10 24	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん うずら煮豆 キャベツのおかかあえ 果物	豚こま切 うずら豆	うどん	人参 玉葱 たら キャベツ 水菜 小葱		魚介類 いも類	
12	月	牛乳 かし	しごごはん 煮魚 梨酢あえ 厚揚げのみそ汁	白身魚/青魚 たこ(スライス) 厚揚げ	米 里芋	梨 きゅうり なす 大根 人参 小葱 しめじ	りんご スルメ かし	野菜類	
13 27	火	ヨーグルト かし	パン スパゲティサラダ かぼちゃスープ 13日鶏肉のマーマレード焼き 27日鶏肉のトマト煮込み	シーチキン ベーコン 卵 13日鶏もも肉 27日鶏むね肉	テーブルロール じゃが芋 スパゲティ	きゅうり キャベツ 人参 かぼちゃ しいたけ パセリ 27日トマト	ぶどう かし	豆類 野菜類	
14 28	水	牛乳 かし	わかめごはん 大豆の五目煮 ミートボール甘煮 春雨のあえもの 豚汁	水煮大豆 ロースハム ミートボール	米 里芋 春雨 さつま芋 こんにゃく	人参 ごぼう きゅうり 玉葱 昆布 大根 小葱	14日梨 かし 28日 さつま芋マフィン	野菜類	
15	木	牛乳 かし	パン 魚の香草焼き りんご入コールドソー なた入麻婆豆腐	鮭 豚挽肉 豆腐	ミニクワッサン	きゅうり 人参 キャベツ りんご なす たら ねぎ	オレンジジュース バナナ かし	いも類	
16	金	牛乳 かし	食育の日(お楽しみメニュー)						
22	木	牛乳 バナナ	パン 豚肉のパーベキューソース焼き 和風サラダ キャベツのスープ	豚肉(ひれ) かにかまフレーク 水煮大豆	テーブルロール じゃが芋	玉葱 人参 ごぼう きゅうり もやし ひじき キャベツ コーン(クリーム)	かんたん アップルパイ	魚介類 野菜類	
26	月	100%ジュース かし	ゆかりごはん 海の幸卵焼き 高野豆腐含め煮 もみのりあえ 魚団子のみそ汁	卵 高野豆腐 かにかまフレーク 白身魚すり身 豆 腐	米	ひじき 人参 コーン(粒) キャベツ ほうれん草 のり 大根 なす 小葱	梨 かし かえりちりめん	いも類	
29	木	牛乳 かし	パン 魚コーンクリーム焼き ピーナツあえ スキムスープ	鮭 ベーコン	テーブルロール じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 もやし パセリ	りんご かし	豆類 野菜類	

1(木)「防災の日」です 給食でも非常時を想定してのメニューを取り入れました
10(土)お月見です 食育の日16(金)午後のおやつにお月見団子をつくります

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。

暑さに疲れた胃にやさしい食べ物

基本は1日3食、規則正しく、バランスよく食べることです。暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸の働きを整えるために温かい料理がおすすめです。

☆油は控えて消化のよいもので食欲増進を

たんぱく質をしっかりと。肉や魚を煮たり蒸したものを。

豆腐料理はのど越しが良くおすすめです。

豚肉は夏に不足しがちなビタミン B1 が多いので疲労回復に効果的です。

☆生野菜よりも消化によいに煮野菜を

加熱した野菜は胃の負担もなく、量も多く摂れます。

煮物や温野菜サラダや酢の物などの副菜を1~2品プラスして栄養バランスを整えましょう。



行事食 お月見(9月10日)

旧暦の8月15日(十五夜)は古来より、仲秋の名月として鑑賞の対象となっています。

特に月の供養には里芋が重んじられていて、芋名月の名称もあります。里芋には秋の収穫を祝うという意味と子孫繁栄の意味があるようです。

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してみ

てはいかがですか?

