



9月のこんだて



2022年 9月

日	曜日	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
5	月	6分つきごはん いんげんと豆腐の落とし揚げ 小松菜の納豆和え なめこのみそ汁	牛乳 ミロサンド	米・食パン・砂糖・片栗粉・米油・バター・油揚げ・牛乳・みそ・ 木綿豆腐・鶏ひき肉・ひきわり納豆・人参・いんげん・ねぎ・小松菜・ なめこ・ミロ・かつお・昆布・にぼし・しょうゆ・食塩	489 kcal 18.8 g
6 20	火	あじの蒲焼き丼 さつまいもの白和え オクラのみそ汁 梨	牛乳 とうもろこしの スコーン	米・薄力粉・片栗粉・麴・さつまいも・とうもろこし・こめ油・みそ・牛乳・ 豆乳・木綿豆腐・オクラ・人参・玉ねぎ・ひじき・梨・砂糖・しょうゆ・ みりん・酒・ベーキングパウダー・かつお・昆布・にぼし	481 kcal 15.0 g
7 21	水	鶏肉と白菜のうどん じゃがいものそばろ煮 ももヨーグルト	大豆とわかめの 混ぜご飯	ゆでうどん・米・片栗粉・じゃが芋・鶏もも肉・こめ油・油揚げ・ 豚ひき肉・ヨーグルト・大豆水煮・乾燥わかめ・いんげん・白菜・ねぎ・ もも缶・ごま・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・食塩・かつお・昆布	488 kcal 19.3 g
8 22	木	チキンピラフ ソーセージと野菜のソテー コーンスープ バナナ	牛乳 マーマレードケーキ	米・小麦粉・米粉・片栗粉・こめ油・バター・牛乳・豆乳・鶏もも肉・ ソーセージ・人参・ほうれん草・しめじ・キャベツ・コーンクリーム缶・ バナナ・マーマレードジャム・砂糖・しょうゆ・コンソメ・食塩・ ベーキングパウダー (22日)ホイップクリーム・オレンジ	517 kcal 16.0 g
9	金	6分つきごはん うさぎつくね にんじん煮 ブロッコリーの昆布和え けんちん汁 	牛乳 2色おはぎ	米・片栗粉・ごま油・里芋・牛乳・こしあん・鶏ひき肉・木綿豆腐・ きな粉・人参・ブロッコリー・ねぎ・しょうが・大根・ごぼう・塩昆布・ こんぶ・かつお・しょうゆ・砂糖・みりん・酒・食塩	505 kcal 19.8 g
10 24	土	やきめし 小松菜のツナマヨ和え お麴のみそ汁 オレンジ	牛乳 黒糖ホットケーキ	米・麴・薄力粉・こめ油・みそ・豚ひき肉・牛乳・豆乳・ツナ缶・ひじき・ 乾燥わかめ・にんじん・小松菜・切干大根・玉ねぎ・オレンジ・黒砂糖・ しょうゆ・マヨドレ・食塩・ベーキングパウダー	490 kcal 17.0 g
12 26	月	おかかぶりかけごはん 鶏肉のごまみそ焼き 切干大根の和え物 しめじと厚揚げのすまし汁	ミロ牛乳 ブルーノックッキー みかん缶	米・薄力粉・コーンフレーク・ごま油・鶏もも肉・ハム・生揚げ・バター・ みそ・牛乳・かつお節・人参・きゅうり・こねぎ・しめじ・玉ねぎ・ 切干大根・ブルーノ・みかん缶・おかかぶりかけ・ミロ・ごま・砂糖・ しょうゆ・みりん・酒・食塩・ベーキングパウダー	529 kcal 17.7 g
13 27	火	食パン ポークビーンズ かぼちゃサラダ ちんげんさいのスープ	じゃこと油揚げの おにぎり せんべい	食パン・米・せんべい・こめ油・じゃが芋・豚肉・大豆水煮・しらす・ 油揚げ・人参・チンゲン菜・かぼちゃ・トマト缶・玉ねぎ・えのき・ ニンニク・レーズン・ごま・ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・しょうゆ・ 砂糖・マヨドレ・食塩	495 kcal 18.9 g
14 28	水	キーマカレー マカロニサラダ 豆乳スープ	牛乳 豆腐ドーナツ	米・マカロニ・薄力粉・コーン缶・こめ油・牛乳・豆乳・ハム・豚ひき肉・ 人参・トマト缶・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・ケチャップ・ウスターソース・ カレー粉・しょうゆ・酢・砂糖・コンソメ・食塩	524 kcal 18.8 g
1 15 29	木	ごま塩ごはん 鮭のきのこあん キャベツとわかめの酢の物 じゃが芋のみそ汁	牛乳 シュガートースト	米・食パン・片栗粉・じゃが芋・バター・鮭・しらす・みそ・乾燥わかめ・ 人参・こねぎ・キャベツ・しょうが・まいたけ・えのき・切干大根・ごま・ 砂糖・酒・みりん・しょうゆ・酢・食塩・かつお・昆布・にぼし	484 kcal 19.0 g
2 16 30	金	6分つきごはん 豚バラ大根 きゅうりのおかか和え もやしのごまみそ汁	牛乳 きなこレーズンの 蒸しパン	米・薄力粉・じゃが芋・こめ油・ごま油・みそ・牛乳・豆乳・きなこ・ 豚肉・かつお節・乾燥わかめ・人参・小松菜・きゅうり・もやし・ねぎ・ レーズン・砂糖・しょうゆ・みりん・酒・ベーキングパウダー・かつお・昆布・ にぼし	494 kcal 24.0 g
3 17	土	スパゲッティナポリタン ベイクドポテト 野菜スープ	たぬきおにぎり チーズ	スパゲッティ・米・じゃが芋・天かす・こめ油・チーズ・バター・ベーコン・ 青のり・ピーマン・人参・玉ねぎ・キャベツ・ケチャップ・コンソメ・しょうゆ・ 砂糖・みりん・食塩	487 kcal 14.9 g

* 月平均栄養価 エネルギー:499kcal たんぱく質:18.3g 脂質:16.5g

カルシウム:198mg 鉄:2mg 塩分:1.7g

* 仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります

【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】

蒲田らびと保育園

給食だより 9月



2022 年 9月 1日

蒲田らびっと保育園

栄養士

厳しい暑さも少しずつ落ち着いて、時々感じる秋の空気が心地よいこの頃。

暦の上では秋となり、10日(土)には十五夜を迎えます。

秋といえば美味しい食べ物、わくわくする食欲の季節です。栄養たっぷり美味しい旬の食材を、是非ご家庭の食卓にも取り入れてみてくださいね。

まだまだ残暑日が続きそうですが、夏の終わりは暑さで溜まった疲れが出やすい時期です。降園後や休日はゆっくりと体を休ませ、食事と睡眠を十分にとって元気に登園できるようにお願いいたします。

2022年の十五夜は 9月10日(土)です。



どうして十五夜にお月見をするの？

昔の人たちは、月の満ち欠けで月日を知ったり、農作物の種まきや収穫のタイミングを決めたり、また生活の明かりとしてもお月さまは欠かせないものでした。そのため、月の満ち欠けに作物や物事の実りを重ね、感謝と祈りを捧げる習慣が生まれたと言われています。

お月見のお供え物の意味は？

- ・まんまるの月見団子は満月の象徴です。十五夜にちなんで15個、あるいは1年間の満月の数(12~13個)を供えます。
- ・すすきはこれから実を迎える稲穂に見立てられたものです。豊かな収穫を祈って供えます。
- ・芋類や果物は、実りと収穫に感謝を表して供えます。

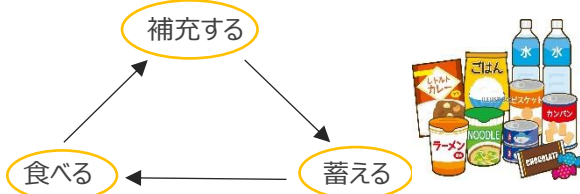
9月1日は防災の日

【おすすめの備蓄方法 ローリングストック法】

非常用に食料や飲料を備蓄していても、「いつのまにか賞味期限が切れてしまっていた」という場合があると思います。

ローリングストック法とは、普段の食事に取り入れやすいものを多めに買い置きし、消費した分を補充することで、自然に備蓄と消費の流れができるという方法です。

家族構成に合わせて、普段の生活で活用しているものを中心に、無理のない備蓄をするのがおすすめです。



十五夜の行事食は9日(金)になります。

かわいいうさぎさんのつくねや、お米を美味しく食べるおはぎを提供予定です。お楽しみに♪



子どもたちの様子



暑さが厳しかった時期は、全体的に食欲が低下気味だった子どもたちですが、最近はそれを少しずつ取り戻してきている様子が見られ、「ピカピカになったの！」「おかわりだよ！」「また作ってね！」と嬉しい言葉がたくさん聞こえてくるようになりました。

また食具の使い方がとても上手になってきていたり、以前よりも食事に集中できる時間が長くなっていたり、子どもたちの成長を日々感じています。

レシピ

ごまとほうれん草のクッキー

材料 (約12個分)

ホットケーキミックス	80g
油	20g
砂糖	16g
豆乳	18g
ほうれん草	15g
白いりごま	10g

作り方

- ①ほうれん草をさっと茹でて水気を絞り、細かく刻む。
- ②油と豆乳をよく混ぜてから砂糖も合わせて混ぜる。
- ③②にホットケーキミックス・刻んだほうれん草・いりごまを加えて、ヘラで切るように混ぜる。
- ④丸めて鉄板に間隔をあけて並べ、170℃のオーブンで15分ほど焼く。

※焼き時間はご家庭のオーブンによって加減してください。

ホットケーキミックスを使って手軽に作れるソフトなクッキーです。