

日	曜日	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1 15	金	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 厚揚げのみそ汁	牛乳 マーブルスコーン	鮭、厚揚げ、しらす、みそ、牛乳、6分づき米、小麦粉、片栗粉、米油、ごま、乾燥わかめ、にぼし、昆布、かつお、にんじん、こねぎ、切干大根、まいたけ、えのき、しいたけ、キャベツ、しょうが、玉ねぎ、酒、砂糖、みりん、しょうゆ、酢、食塩、ミロ、ベーキングパウダー	499 kcal 18.9 g
2 16	土	麻婆豆腐丼 野菜の中華和え じゃがいものスープ バナナ	牛乳 ごまのごはんおやき	豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、みそ、牛乳、6分づき米、片栗粉、じゃがいも、ごま油、ごま、にんじん、ねぎ、しょうが、もやし、きゅうり、玉ねぎ、バナナ、しょうゆ、砂糖、酢、鶏がらスープの素	485 kcal 16.4 g
4 月	月	和風スパゲッティ さつまいものレモン煮 キャベツの豆乳スープ ブルーネ	麦茶 大豆とわかめの 混ぜごはん チーズ	ツナ、豆乳、大豆水煮、チーズ、スパゲッティ、6分づき米、さつまいも、ごま油、ごま、かつお、昆布、乾燥わかめ、ほうれん草、にんじん、コーン、レモン、玉ねぎ、キャベツ、ブルーネ、みりん、砂糖、しょうゆ、コンソメ、酒	482 kcal 16.0 g
5 19	火	6分づきごはん 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 白菜のすまし汁	牛乳 バナナ蒸しパン	鶏肉、ちくわ、油揚げ、みそ、豆乳、牛乳、6分づき米、小麦粉、こんぶ、かつお、ひじき、ごま、ごま油、にんじん、いんげん、ほうれん草、玉ねぎ、白菜、バナナ、みりん、酒、砂糖、しょうゆ、ベーキングパウダー	482 kcal 18.2 g
6 20	水	タコライス きのこのスープ みかんヨーグルト	牛乳 マカロニきな粉	豚ひき肉、きな粉、牛乳、チーズ、ヨーグルト、6分づき米、マカロニ、クラッカー、米油、トマト、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、えのき、しめじ、みかん缶、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、食塩、コンソメ、しょうゆ	470 kcal 18.3 g
7 21	木	6分づきごはん たらの磯辺揚げ ブロッコリーの納豆和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 ミロサンド	たら、納豆、油揚げ、みそ、牛乳、食パン、6分づき米、片栗粉、青のり、にぼし、昆布、かつお、米油、バター、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ、しょうが、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、ミロ	482 kcal 20.3 g
8 22	金	食パン ポークチャップ ポテトサラダ アスパラのスープ	麦茶 たぬきおにぎり マンナウエハース	豚肉、ハム、食パン、6分づき米、じゃがいも、ウエハース、青のり、米油、天かす、マヨドレ、にんじん、コーン、アスパラ、パセリ粉、きゅうり、にんにく、玉ねぎ、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、食塩、コンソメ、みりん	471 kcal 16.2 g
9 30	土	しょうゆラーメン じゃがいもの青のり焼き オレンジ	牛乳 ホットケーキ	豚肉、ベーコン、豆乳、牛乳、中華麺、小麦粉、じゃがいも、かつお、昆布、青のり、ごま油、米油、にんじん、ねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが、オレンジ、いちごジャム、しょうゆ、食塩、砂糖、ベーキングパウダー	469 kcal 15.1 g
11 25	月	6分づきごはん 豚バラ大根 きゅうりのおかか和え さといものみそ汁	牛乳 クリームチーズ クラッカー	豚肉、みそ、油揚げ、牛乳、クリームチーズ、6分づき米、クラッカー、さといも、にぼし、昆布、かつお、ごま油、にんじん、こねぎ、大根、きゅうり、もやし、玉ねぎ、レモン、酒、しょうゆ、みりん、砂糖	481 kcal 20.5 g
12 26	火	6分づきごはん さばのみそ煮 ごぼうのマヨサラダ なめこのすまし汁	牛乳 ブルーんクッキー	さば、ハム、みそ、絹豆腐、牛乳、6分づき米、小麦粉、コーンフレーク、昆布、かつお、バター、マヨドレ、にんじん、こねぎ、コーン、きゅうり、玉ねぎ、しょうが、ごぼう、なめこ、ブルーネ、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩、ベーキングパウダー	482 kcal 15.8 g
13 27	水	カレーうどん 小松菜とツナののり和え 梨	麦茶 ウインナーチャーハン チーズ	豚肉、ツナ、ウインナー、チーズ、うどん、6分づき米、片栗粉、かつお、昆布、のり、米油、ごま油、にんじん、ピーマン、小松菜、玉ねぎ、梨、しょうゆ、みりん、砂糖、カレー粉	460 kcal 19.5 g
14 28	木	チキンライス ひき肉と野菜のコンソメ煮 じゃがいものミルクスープ	ミロ牛乳 シュガースティックパイ	鶏肉、豚ひき肉、牛乳、6分づき米、パイシート、じゃがいも、片栗粉、米油、コーン、にんじん、ほうれん草、パセリ粉、玉ねぎ、白菜、しょうゆ、ケチャップ、砂糖、コンソメ、食塩、ミロ (28日)チーズ、きゅうり、みかん缶、ホイップクリーム	481 kcal 17.5 g
29 金	金	うさぎのミートソースライス 茹で野菜 マカロニスープ ももヨーグルト	牛乳 さつまいもとかぼちゃ のお団子風	豚ひき肉、牛乳、ヨーグルト、6分づき米、マカロニ、さつまいも、米粉、米油、バター、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、トマト缶、コーン、キャベツ、玉ねぎ、もも缶、砂糖、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	467 kcal 15.8 g



\* 月平均栄養価 エネルギー:478kcal たんぱく質:17.6g 脂質:16.2g  
カルシウム:207mg 鉄:2.0mg 塩分:1.4g

\* 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】



8月のお盆を過ぎたころから、ふとした時に通り抜ける風が心地良く、秋の気配を感じるようになりました。今年も大変な猛暑が続き、感染症が流行ったこともあって、体力の低下を心配していましたが、登園後は元気な顔をみる事ができて、やはり子どもたちの回復力は素晴らしい！と感じました。

ここ1ヶ月のもも組さんは、食べながら「おいしー！」と言ってくれたり、頬に手をあてておいしい気持ちを表現してみたりと、食べることをとても楽しんでいる様子が見られ、私たち職員も子どもたちのおかげでたくさん笑顔になることができました。ゆり組さんは、以前は苦手だったものを少しずつ挑戦して食べられるようになったり、食べる量が増えたりして、ピカピカになったお皿を誇らしげに何度も見せてくれて、そのたびに「すごいね！かっこいいね！」と言うと、とても嬉しそうに照れた表情をしていました。食べられる自信をつけることは乳幼児期の子どもたちにとって大切なことですので、それを日々実感しながら見守っているところです。ご家庭でも、食卓を囲んで一緒に食べながら、ほんの少しの挑戦でも大いに褒めて、どんどん自信をつけてあげてくださいね。



## 〈もぐもぐタッチ〉

もも組 おいもつぶし

(おつきみ団子に使用します)

ゆり組 おつきみ団子作り  
を予定しています。

両クラスとも日程は  
29日(金)に実施します。

## 9月1日は防災の日

おすすめは“ローリングストック法”

「備蓄しておいたのに気づいたら期限切れ」だったり、「いつも気にかけるのは大変」と感じたり、そんなこともありますよね。そこでおすすめなのは“ローリングストック”回転備蓄です。常に新しいものが補充されるので、自然に期限を管理することができます。また普段から口にしているものを災害時にも準備できることは、安心感にもつながります。



## 2023年の十五夜は 9月29日(金) 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。



お月見のお供えの意味は？

- ・まん丸のお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)供えます。
- ・すすきはこれから実り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して供えます。

● 29日は、十五夜にちなんだ食育活動と行事食があります。

## 🍷🍷🍷 おかかチーズおにぎり

材料 (俵おにぎり4個分)

- 炊けたごはん 子ども茶碗2杯
- プロセスチーズ 1個(15gくらい)
- ★かつお節 ひとつかみ
- ★しょうゆ 小さじ1(6g)
- ★ごま油 小さじ0.5(2g)

作り方

- ①チーズは5mm角くらい大きさに切る。  
ピザ用シュレッドチーズを使う場合はそのまま。
- ②温かいごはんにはチーズと★を混ぜておにぎりにする。

手軽にカルシウムとたんぱく質を摂れて、子どもも大人もおいしいおすすめのおにぎりです。  
温かいごはんではチーズがとろけます♡

なすとオクラを収穫  
しました！



保育園の玄関先で栽培している

なすとオクラが実り、収穫して給食のおみそ汁に入れておいしく食べました。ゆり組さんは、「なす！」「オクラ！」と見つけながら喜んで食べていました♪