

# 9月のこんだて

2024年

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
2 30	月	麦茶 チーズ	ごはん 鶏肉のしょうが焼き チンゲン菜の納豆和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 しらすマヨトースト	鶏もも肉、納豆、油揚げ、しらす、みそ、牛乳、チーズ、 にぼし、こんぶ、かつお、青のり、6分つき米、食パン、 ごめ油、マヨレ、チンゲン菜、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、 しょうが、酒、さとう、しょうゆ	511 kcal 25.1 g
3 17	火	手作り 飲むヨーグルト	ミートソースライス こまつナのフレンチサラダ マカロニスープ	麦茶 きなこおはぎ 梨	豚ひき肉、ツナ、きな粉、牛乳、ヨーグルト、6分つき米、 米粉、マカロニ、ごめ油、にんじん、小松菜、トマト缶、 コーン、キャベツ、たまねぎ、梨、レモン、砂糖、しょうゆ、 ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩、コンソメ	507 kcal 17.3 g
4 18	水	牛乳 食パンラスク	ごはん 鮭のカレー風味揚げ ブロッコリーのおかか和え なめこのみそ汁	牛乳 みかん豆乳かん	鮭、豆腐、豆乳、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、寒天、 6分つき米、食パン、片栗粉、ごめ油、ブロッコリー、にんじん、 なめこ、たまねぎ、みかん缶、しょうゆ、酒、砂糖、カレー粉	518 kcal 24.1 g
5 19	木	牛乳 果物	パン ポテトグラタン 切干ナポリタン キャベツのスープ	麦茶 塩昆布のおにぎり	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、チーズ、塩昆布、6分つき米、 パン、小麦粉、パン粉、じゃがいも、バター、ごめ油、 いりごま、ピーマン、にんじん、パセリ、コーン、キャベツ、 たまねぎ、しめじ、切干大根、バナナ、コンソメ、食塩、 ケチャップ、砂糖、しょうゆ	521 kcal 17.8 g
6 20	金	牛乳 食パンラスク	ごはん 豚バラ大根 きゅうりともやしの酢みそ和え ほうれん草のすまし汁 	牛乳 クッキー	豚バラ肉、ちくわ、みそ、豆腐、牛乳、こんぶ、かつお、 6分つき米、食パン、小麦粉、ごま油、バター、にんじん、 ほうれん草、こねぎ、大根、もやし、きゅうり、たまねぎ、砂糖、 酒、しょうゆ、みりん、酢、食塩	521 kcal 20.8 g
7 21	土	牛乳 ビスケット	納豆チャーハン コロコロサラダ 麩とわかめのみそ汁	牛乳 黒糖ホットケーキ	納豆、みそ、豆乳、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、わかめ、 のり、6分つき米、麩、ビスケット、小麦粉、コーン、ごめ油、 ごま油、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ねぎ、食塩、 しょうゆ、酢、砂糖、ベーキングパウダー、黒砂糖	511 kcal 17.1 g
9	月	麦茶 チーズ	鶏みそ丼 ちくわといんげんの炒め物 なすのすまし汁	牛乳 きなこスティックパイ	鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、みそ、きな粉、チーズ、牛乳、 こんぶ、かつお、6分つき米、パイ皮、ごま油、ごめ油、 にんじん、いんげん、小松菜、たまねぎ、なす、砂糖、みりん、 しょうゆ、食塩	519 kcal 21.3 g
10 24	火	手作り 飲むヨーグルト	ごはん 厚揚げと白菜のそぼろ煮 ひじきとほうれん草のしらす和え さつまいものみそ汁	牛乳 いちごチーズサンド	豚ひき肉、しらす、みそ、生揚げ、牛乳、ヨーグルト、 クリームチーズ、ひじき、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、 食パン、さつまいも、片栗粉、ごめ油、ほうれん草、にんじん、 レモン、白菜、たまねぎ、えのき、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、 いちごジャム	522 kcal 21.2 g
11 25	水	牛乳 食パンラスク	カレーうどん じゃがいもの塩きんぴら ももヨーグルト	麦茶 大豆とわかめの 混ぜごはん	豚こま肉、大豆、牛乳、ヨーグルト、わかめ、こんぶ、かつお、 青のり、6分つき米、うどん、食パン、じゃが芋、片栗粉、 米粉、ごめ油、ごま油、いりごま、にんじん、たまねぎ、もも缶、 砂糖、しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩、酒	520 kcal 20.9 g
12 26	木	牛乳 果物	ごはん タラのきのこあん キャベツのみそマヨ和え 鶏と豆腐のすまし汁 	牛乳 あずき蒸しパン	タラ、ハム、鶏もも肉、ハム、豆腐、みそ、豆乳、あずき、 牛乳、こんぶ、かつお、6分つき米、小麦粉、片栗粉、 ごめ油、マヨレ、にんじん、小松菜、キャベツ、切干大根、 まいたけ、えのき、しいたけ、しょうが、たまねぎ、バナナ、酒、 砂糖、みりん、しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー	516 kcal 23.6 g
13 27	金	牛乳 食パンラスク	ピラフ かぼちゃのオープン焼き ブロッコリーのスープ	牛乳 にんじんスコーン	豚ひき肉、ベーコン、豆乳、牛乳、6分つき米、食パン、 小麦粉、コーン、バター、ごめ油、にんじん、いんげん、 ブロッコリー、かぼちゃ、たまねぎ、コンソメ、食塩、砂糖、 ベーキングパウダー	518 kcal 16.2 g
14 28	土	牛乳 ビスケット	コーンチーズトースト ミネストローネ バナナとプルーンのヨーグルト 28日  ゆり組 親子でもぐもぐタッチ	麦茶 きつねおにぎり	牛乳、チーズ、ベーコン、ヨーグルト、油揚げ、こんぶ、かつお、 6分つき米、食パン、マカロニ、コーン、じゃが芋、ビスケット、 ごめ油、いりごま、にんじん、パセリ、トマト缶、たまねぎ、 キャベツ、バナナ、プルーン、砂糖、ケチャップ、しょうゆ、 コンソメ、食塩、みりん	509 kcal 16.4 g

\*月平均栄養価 エネルギー:516kcal たんぱく質:20.2g 脂質:17.4g  
カルシウム:291mg 鉄:2.1mg 塩分:1.3g

\*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】

蒲田らびっと保育園

# 給食だより 9月



2024年 9月 1日  
蒲田らびっと保育園  
栄養士 金子

今年は気温が上がり始める時期が早く、長い夏になる予感がしていた初夏の頃でしたが、立秋とは名ばかりの暑さが、9月もまだまだ続きそうですね。そんな中でも、子どもたちにとっては大好きな水あそびをたくさん楽しむことができたり、夏においしい食べ物を存分に味わうことができたりと、良いことがたくさんありましたね。これからの時期は、秋を見つけながらの外あそびや、秋の味覚、秋らしい食育活動などで、季節の移り変わりを楽しんでいけたらと思います。

8月は、お盆期間は各クラス少人数での活動や、日によっては合同保育をする中で、食事の時間も通常よりゆったりと過ごすことが多く、保育士といつもより時間をかけて関わりながら食べることを楽しんでいたり、異年齢を意識して食べていたり、普段の賑やかな給食の時間ももちろん楽しいのですが、それとは違った良さも感じられた数日間でした。

食事は、特に小さなお子さんを子育てしていると、忙しい日々のほんの一部として慌ただしく過ごしてしまいがちですが、時々ゆっくりと向き合って食事をする時間をとって、おいしい気持ちを共感しながら、食事中のコミュニケーションを深めてみてくださいね。

## 〈もぐもぐタッチ〉

もも組 12日(木)  
きのこに触れよう

ゆり組 20日(金)  
野菜の和えもの作り  
28日(土)

親子でもぐもぐタッチ

※詳細は別紙でお知らせします



## 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。また普段から口に入っ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。



## 2024年の十五夜は 9月17日(火) 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。



## レシピ スイートポテトクラッカー

<材料>

さつまいも 30g

無塩バター 6g

牛乳 適量

クラッカー(プレーン) 8枚



- ① さつまいもの皮をむいて柔らかくする(蒸す・茹でる・電子レンジでもok)
- ② つぶしながらバターを混ぜ、水分が足りなそうなら牛乳で調整する
- ③ クラッカーに挟んで完成

秋に旬を迎えるさつまいもは甘みが強く、砂糖を控えても十分においしく食べられます。クラッカーだけでなく、パンにぬったりヨーグルトのトッピングにしても♪

## 秋分の日とお彼岸



本格的な秋の訪れ、秋分の日。2024年の秋分の日は9月22日(日)です。暑い夏から涼しい秋へと変わり始め、この日を境に夜が長くなっていきます。

降園の時間にお子さんと一緒に夕方の空の様子を眺めて、「暑いときは空が明るかったの覚えてる？今は空が暗くなるのが早くなったね。」とお話しながら、季節が変わっていくのを体感してみると良いですよ。

そして、秋分の日を中日として挟んだ7日間がお彼岸となり、お仏壇にお供え物をしたり、お墓参りをする習慣がありますね。この時期に、お供え物のおはぎが店頭に並んでいたり、どこかで供えられているのを見かけたりしたときは、お彼岸にはおはぎをお供えし、いただく習慣があることを伝えてあげてくださいね。