

# 9 こんだて

|      |  | あかのなかま<br>からだをつくる          | みどりのなかま<br>からだの調子をととのえる                         | きいろのなかま<br>エネルギーのもとになる  | その他調味料                  | 主食     |
|------|--|----------------------------|---|-------------------------|-------------------------|--------|
| 2 月  | 【始業式のため、きゅうしょくはありません】                          |                            |   |                         |                         |        |
| 3 火  | カレーライス・切干大根とツナの和え物・牛乳・果物                       | 豚肉・ツナ缶・牛乳                  | 玉ねぎ・にんじん・切干大根・きゅうり・もやし・果物                       | じゃがいも・油・砂糖・こま油          | カレーウ・ケチャップ・しょうゆ・ソース・酒・酢 | ごはん    |
| 4 水  | 【8月の誕生会】<br>肉団子 唐揚げ ツナサラダ コーンスープ ゼリー           | ツナ・鶏肉・豚肉                   | ブロッコリー・キャベツ・にんじん・コーン・たまねぎ・しょうが・フルーツ果汁           | 油・パン粉・砂糖・小麦粉・米粉         | コーンクリーム・塩・しょうゆ・ケチャップ・酢  | わかめごはん |
| 5 木  | 麻婆豆腐・華風和え・中華スープ・果物                             | 豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム           | 生姜・にんじん・干ししいたけ・長ねぎ・ニラ・きゅうり・もやし・小松菜・コーン・えのき・果物   | 砂糖・ごま油・片栗粉・春雨・いりごま      | しょうゆ・酒・酢・中華だし・塩         | ごはん    |
| 6 金  | サバの塩焼き・三色おひたし・みそ汁・動物ゼリー                        | サバ・油揚げ・みそ                  | ほうれん草・にんじん・コーン・しめじ・長ねぎ・フルーツ果汁                   | 砂糖                      | 塩・しょうゆ・だし汁              | ごはん    |
| 9 月  | 白身フライ・ほうれん草のごま和え・かきたま汁・果物                      | 鶏卵・豆腐・タラ                   | ほうれん草・にんじん・コーン・ニラ・果物                            | すりごま・砂糖・片栗粉・パン粉・小麦粉・油   | しょうゆ・塩・だし汁・タルタルソース      | ごはん    |
| 10 火 | 【食育の日】<br>鶏の照り焼き・かきあえなます・秋ナスのみそ汁・果物            | 鶏肉・油揚げ・みそ                  | れんこん・きゅうり・菊・キャベツ・玉ねぎ・なす・果物                      | しらたき・すりごま・砂糖・じゃがいも      | しょうゆ・みりん・塩・酒・酢・だし汁      | わかめごはん |
| 11 水 | 五目うどん・ブロッコリーのマヨ和え・果物                           | 鶏もも肉・油揚げ・ロースハム             | 小松菜・にんじん・えのき・長ねぎ・キャベツ・ニラ・きゅうり・もやし・ブロッコリー・コーン・果物 | マヨドレ                    | だし汁・みりん・塩・しょうゆ          | うどん    |
| 12 木 | 中華丼・キャベツの塩昆布和え・中華スープ・果物                        | 豚肉・かまぼこ・塩昆布・わかめ・豆腐         | 白菜・玉ねぎ・にんじん・干ししいたけ・チンゲン菜・生姜・キャベツ・きゅうり・えのき・果物    | 油・片栗粉・ごま油               | 中華だし・塩・しょうゆ             | ごはん    |
| 13 金 | 赤魚の塩麹焼き・かりかり漬け・みそ汁・果物                          | 赤魚・塩麹・油揚げ・みそ               | きゅうり・にんじん・キャベツ・小松菜・長ねぎ・果物                       | 砂糖・ごま油・いりごま             | しょうゆ・酢・塩・だし汁            | ごはん    |
| 17 火 | サバのみそ煮・もやしの和え物・すまし汁・果物                         | サバ・豆腐・巻麩・わかめ・みそ            | 生姜・もやし・コーン・ほうれん草・果物                             | 油・砂糖                    | しょうゆ・塩・だし汁・酒            | ごはん    |
| 18 水 | 【午前保育のため、きゅうしょくはありません】                         |                            |   |                         |                         |        |
| 19 木 | ビビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・卵焼き・果物                      | 豚ひき肉・わかめ・豆腐・鶏卵             | ぜんまい水蒸し・干ししいたけ・ほうれん草・もやし・にんじん・玉ねぎ・チンゲン菜・コーン・果物  | 砂糖・いりごま・ごま油             | しょうゆ・塩・中華だし・酢           | ごはん    |
| 20 金 | ミートソーススパゲティー・ふかし野菜・牛乳・果物                       | 豚ひき肉・牛乳                    | 玉ねぎ・にんじん・トマト缶・パセリ粉・コーン・果物                       | 砂糖・じゃがいも・さつまいも・マヨドレ     | 塩・コンソメ・ケチャップ            | スパゲティー |
| 24 火 | 赤魚のみそマヨ焼き・ほうれん草の和え物・みそ汁・クリームコンフェ               | 赤魚・みそ・豆腐・わかめ・油揚げ・鶏卵・牛乳     | ほうれん草・もやし・コーン・果物                                | マヨドレ・砂糖・小麦粉・マーガリン       | しょうゆ・だし汁                | ごはん    |
| 25 水 | 【9月の誕生会】<br>肉団子 唐揚げ ツナサラダ コーンスープ ゼリー           | ツナ・鶏肉・豚肉                   | ブロッコリー・キャベツ・にんじん・コーン・たまねぎ・しょうが・フルーツ果汁           | 油・パン粉・砂糖・小麦粉・米粉         | コーンクリーム・塩・しょうゆ・ケチャップ・酢  | わかめごはん |
| 26 木 | 【お弁当DAYのため給食ありません】                             |                            |   |                         |                         |        |
| 27 金 | 星のハンバーグ・ポテトサラダ・コーンスープ・果物                       | 鶏肉・豚肉・ウィンナー                | キャベツ・玉ねぎ・にんじん・きゅうり・コーン・果物                       | じゃがいも・油・砂糖              | コンソメ・塩・マヨネーズ・ケチャップ      | クロワッサン |
| 30 月 | 親子丼・キャベツのおかか和え・みそ汁・果物                          | 鶏もも肉・鶏卵・かつお節・豆腐・わかめ・みそ・油揚げ | 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・果物                   | 砂糖・油                    | しょうゆ・酒・塩・だし汁            | ごはん    |
|      | 9/2(月)【始業式】<br>鶏肉のマーマレード焼き・野菜のごまがらめ・コンソメスープ・果物 | 鶏もも肉・ウィンナー                 | 生姜・マーマレード・キャベツ・コーン・にんじん・玉ねぎ・えのき・果物              | 砂糖・ごま油・ごま               | しょうゆ・酒・コンソメ・塩           | なめしごはん |
|      | 9/18(水)【午前保育】<br>肉じゃがコロッケ・れんこんサラダ・みそ汁・果物       | ツナ缶・わかめ・油揚げ・みそ・豚ひき肉        | 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・れんこん・キャベツ・コーン・大根・果物            | じゃがいも・砂糖・油・小麦粉・パン粉・マヨドレ | しょうゆ・だし汁・塩・みりん          | なめしごはん |

令和6年度

# 給食だより

## ☆子どもの頃から生活習慣病☆

9月は、国が定めた『健康増進普及月間』です。  
【1に運動 2に食事 しっかり禁煙  
最後にクスリ～健康寿命の延伸～】を  
統一標語に、運動・食事・禁煙などの生活習慣の  
改善や健康づくりの実践を推進しています。

生活習慣病は大人だけの病気ではなく  
日常生活と大きく関係しているので、  
子どもの頃から健康的な生活習慣を  
送ることが大切です。  
生活習慣病予防のためにも、  
食生活を見直してみましょう。



## 9月にはお彼岸があります！

9月は秋のお彼岸があります。  
お彼岸と言えば「ぼたもち」と「おはぎ」。  
この二つは、どちらもあんどでもち米を  
包んだものです。

お彼岸の期間は年に2回ありますが、  
【3月のお彼岸】  
春は牡丹の花が咲くので「ぼたもち」  
【9月のお彼岸】  
秋には萩の花が咲くので「おはぎ」



## 食育の日【かきのもと】

「かきのもと」は、新潟で古くから栽培されている  
食用菊です。主に花びらをゆでて食べます。

かきのもとの「がく」から花びらをつみ取る作業を、  
新潟の言葉で、『菊もぎ』といいます。保育園での  
食育活動として、お子さんたちが菊もぎのお手伝いを  
してくれることもあります。

今月の食育の日は、旬の「かきのもと」と季節の野菜  
をごま・酢で和えた新潟の郷土料理「かきあえなます」  
を提供します。

「かきのもと」は、ゆでる時に  
お湯に少量の酢を入れると、  
色鮮やかにゆであがります。



\* 献立内容を変更する場合があります。\* 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。  
\* マークの日はスプーンを持たせてください。 マークの日はフォークを持たせてください。