給食だより　令和６年度　９月号　同胞保育園

厳しかった夏の陽ざしも少しずつ和らいできました。十五夜やお彼岸には、月見団子やおはぎを用意して、秋の実りを満喫しながら日本の伝統行事を楽しみましょう。気温の変化で、体調を崩しやすい時期でもあります。食事や体調管理に気を付けて、元気に過ごしましょう。

十五夜／月見団子

十五夜とは、旧暦8月15日の夜に月を鑑賞する行事です。この日の月は「中秋の名月」や「十五夜」といわれています。ちょうど収穫が始まる時期であることから、お団子やお芋、果物などその年に取れた初ものをお供えして豊作を祈ります。

秋の味覚

秋になると、お米や野菜はもちろん、果物などもおいしくなってきます。日常の食事にぜひ取り入れたいのが、旬の食べ物、栄養価も高く素材の味がしっかりしています。新鮮なものを食べて、子どもたちの味覚も育てていきたいです。

おしらせ　９月１３日はお誕生会のため、白ごはんはいりません。

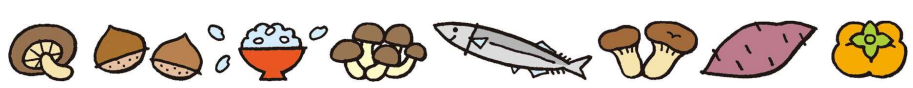
８/２３　ゆり組　クッキング

進級して初めてのクッキング

いなり寿司の上にキャラクター海苔を飾りました。デザートはゆり組さんが大好きなスイカです。スプーンでくり抜いて、フルーツポンチになりました。

災害時に備えて

乾パンやマフィン、カレー、炒飯などの非常食は、3大アレルゲンの卵、牛乳、小麦を使用しているものが多いです。食物アレルギーの子どもや離乳食の子どもも安心して口にできるものかを確認しましょう。米ならアレルギーを起こしにくく、赤ちゃんからお年寄りまで食べられます。
アルファ米や子どもが日常的に食べ慣れているお菓子等の用意があると良いでしょう。

		昼　　食	午後のおやつ
2	月	中華丼 ぶたにく　えび　かまぼこ　さつまあげ　ｷｬﾍﾞﾂ　にんじん　たまねぎ　きくらげ　ちんげんさい バンサンスー はるさめ　ハム　にんじん　コーン　きゅうり	牛乳 ★お好み焼き
3	火	豚肉と冬瓜の味噌煮 ぶたにく　とうがん　にんじん　あつあげ　こんにゃく　ごぼう　しいたけ　インゲン かきたま汁 たまご　とうふ　だいこん　えのき　わかめ	牛乳 キウイ 源氏パイ
4	水	鯖の竜田揚げ　きゅうりの酢の物 さば　きゅうり　わかめ　かにかま　にんじん　もやし　ｷｬﾍﾞﾂ 味噌汁 かぼちゃ　たまねぎ　うすあげ　ねぎ	牛乳 今川焼き
5	木	鶏肉の照り焼き　切干大根のサラダ とりにく　きりぼしだいこん　にんじん　こまつな　ちくわ　コーン 吉野汁 とうふ　こんにゃく　とうがん　にんじん　ごぼう　ねぎ	牛乳 ★おさつきな粉
6	金	チキン南蛮　ブロッコリーのツナ和え とりにく　たまご　たまねぎ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ｺｰﾝ　ﾂﾅ　ｷｬﾍﾞﾂ　もやし　だいこん すまし汁 とうふ　だいこんば　なす　はなふ	牛乳 ★カクテル フルーツポンチ
7	土	田舎うどん うどん　ぶたにく　あつあげ　さといも　だいこん　にんじん　しいたけ　こまつな 五色なます だいこん　きゅうり　にんじん　うすあげ　たまご　きくらげ	麦茶 ガリガリくん (未満児はぶどうゼリー) 動物ぼーろ
9	月	カレーライス ぶたにく　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ エッグサラダ たまご　きゅうり　にんじん　レタス　ブロッコリー　かにかま	牛乳 ★豆乳ココア 蒸しケーキ
10	火	肉団子の甘酢あん ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ　じゃがいも　ﾋﾟｰﾏﾝ　にんじん　たまねぎ　しいたけ　たけのこ スーミータン ｺｰﾝ　たまねぎ　にんじん　しいたけ　たまご　ﾊﾑ　ﾊﾟｾﾘ	牛乳 バナナ ハッピーターン
11	水	チキンカツ　フレンチサラダ とりにく　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　にんじん　ﾂﾅ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ なめこ汁 なめこ　たまねぎ　とうふ　ねぎ	麦茶 ★ももヨーグルト
12	木	鯖の味噌煮　青菜のお浸し さば　ｺｰﾝ　ほうれんそう　こまつな　もやし　にんじん　ちくわ あおさ汁 あおのり　とうふ　えのき	牛乳 ★たこ焼き
13	金	お誕生会 鮭昆布ご飯　ハンバーグ　エビフライ 薩摩芋サラダ　野菜スープ　果物	牛乳 ケーキ
14	土	皿うどん ぶたにく　えび　かまぼこ　たまねぎ　もやし　キャベツ　チンゲンサイ　きくらげ 鶏と野菜の焼きつくね とりにく　たまねぎ　にんじん　れんこん	牛乳 十五夜デザート せんべい

		昼　　食	午後のおやつ
17	火	きびなごのｻｸｻｸ揚げ　ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｻﾗﾀﾞ きびなご　ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ　きゅうり　にんじん　レタス　ハム　チーズ 豚汁 ぶたにく　とうがん　にんじん　さといも　ごぼう　こんにゃく　ねぎ	牛乳 りんご ビスケット
18	水	豚肉のゴマ風味炒め　もやしのナムル ぶたにく　たまねぎ　もやし　きゅうり　にんじん　きくらげ　たまご かいのこ汁 だいず　かぼちゃ　たまねぎ　うすあげ　こんにゃく　ねぎ	牛乳 ★ふくれ菓子
19	木	鶏肉の味噌漬け焼き　ほうれん草のｿﾃｰ とりにく　ほうれんそう　たまねぎ　ｳｲﾝﾅｰ　にんじん　ﾋﾟｰﾏﾝ オニオンスープ たまねぎ　にんじん　ピーマン　ベーコン　じゃがいも	牛乳 クレープ
20	金	白身魚の明太焼き　キャベツの磯辺和え しろみさかな　めんたいこ　キャベツ　きゅうり　にんじん　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ｺｰﾝ　ささみ わかめスープ わかめ　たまねぎ　にんじん　しめじ　ベーコン	牛乳 ★ポパイケーキ
21	土	冷やし中華 めん　ハム　たまご　きゅうり　にんじん　しいたけ　もやし すまし汁 とうふ　おくら　えのき　にんじん	麦茶 ★きな粉おはぎ
24	火	炒り鶏 とりにく　だいこん　たけのこ　にんじん　ごぼう　れんこん　しいたけ　さといも　こんにゃく　いんげん 味噌汁 しめじ　たまねぎ　こまつな　ねぎ	牛乳 ★フルーツ杏仁
25	水	白身魚の南蛮漬け しろみさかな　たまねぎ　にんじん　きゅうり　ﾋﾟｰﾏﾝ もずくスープ もずく　たまねぎ　にんじん　とうふ　たまご　ねぎ	牛乳 梨 サブレ
26	木	チキンビーンズ とりにく　だいず　えだまめ　にんじん　じゃがいも　たまねぎ　しめじ 春雨スープ はるさめ　にんじん　ハム　ほうれんそう　たまねぎ	牛乳 カスタード ワッフル
27	金	鮭の素焼き　ひじきの煮物 さけ　ひじき　たまねぎ　さつまあげ　にんじん　しらたき　いんげん すまし汁 とうふ　しめじ　おつゆふ　こまつな	牛乳 ★さくさく クッキーパン
28	土	チャンポン めん　ぶたにく　えび　かまぼこ　さつまあげ　キャベツ　たまねぎ　にんじん　もやし　ねぎ ポークシューマイ しゅうまい	麦茶 ★おにぎり
30	月	大豆入り麻婆丼 とうふ　だいず　ぶたにく　しいたけ　にら　たまねぎ　にんじん 冷しゃぶ風サラダ ぶたにく　たまご　にんじん　きゅうり　レタス	牛乳 ★お芋とじゃこのゴマがらめ