



# 9月の献立



社会福祉法人大和善隣館  
幼保連携型認定こども園 松陽こども園 R6.8.30

日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
2	月	ごはん お茶 ウエハース	ポトフ 切干だいこんのゴマネーズあえ パナナ	お茶 カロリーメイト	ツナのあんかけ 粉ふき芋 キャベツスープ
3	火	ごはん 牛乳 ポーロ	魚のカレー焼き マセドアンサラダ わかめスープ	フルーツポンチ ウエハース(以) ★	煮魚 わかめのあんかけ ポテトスープ
4	水	ごはん お茶 せんべい	とうがん煮 じゃことトマトの甘酢和え 豚肉のごまみそ焼き	牛乳 焼きそば ★	しらすあんかけ とうがん煮 すまし汁
5	木	ごはん お茶 ウエハース	ブルコギ丼 パンサンスー トマト	アイスクリーム(以) ウエハース(以) ヨーグルト(未)	そぼろ雑炊 スティック野菜 トマトスープ
6	金	ごはん お茶 パナナ	さつま豚汁 甘辛肉団子 梨(以上児) オレンジ(未満児)	ミルクココア せんべい 小魚(以)	そぼろあんかけ さつま芋の甘煮 味噌汁
7	土	ヨーグルト	パン チーズ 牛乳	お茶 ビスケット	ツナ入り雑炊 すまし汁
9	月	ごはん 牛乳 ウエハース	ローストチキン パンプキンサラダ 小松菜のスープ	フローズンヨーグルト★ 小魚(以)	小松菜のそぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 豆腐スープ
10	火	鮭とごまの混ぜご飯 果物ゼリー	柿の葉寿司(以) 鶏肉の西京焼き さやべつのごま和え 心かしのすまし汁	牛乳 クラッカー	ツナ入り雑炊 キャベツの柔らか煮 すまし汁
11	水	ごはん お茶 せんべい	豚肉と大豆の磯煮 ごま酢あえ オレンジ	ミルク ビスケット	豆腐のそぼろあんかけ スティック野菜 味噌汁
12	木	大麦ごはん 牛乳 ウエハース	ハヤシライス(大麦ごはん) 糸きりわかめサラダ チーズ	みかんゼリー 小魚(以)	肉じゃが レタスのあんかけ 味噌汁
13	金	ごはん お茶 ポーロ	マーボーなす丼 もやしときゅうりの中華和え トマト	牛乳 青のりポテト★	なすのそぼろあんかけ スティック野菜 トマトスープ
14	土	ジョア	マカロニナポリタン 野菜スープ	お茶 せんべい	そぼろ雑炊 野菜スープ
17	火	ごはん 牛乳 オレンジ	魚の塩焼き さつま芋の甘煮 けんちん汁	ミルク ビスケット	煮魚 さつま芋の甘煮 すまし汁
18	水	ごはん お茶 パナナ	チキンカツ マカロニサラダ きのことスープ	ミルクココア せんべい	そぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 豆腐スープ
19	木	ごはん お茶 ウエハース	ホイコーロー 卵とトマトのスープ 梨(以上児・2歳児) オレンジ(0・1歳児)	牛乳 大学いも ★	キャベツのそぼろあんかけ 煮奴 トマトスープ
20	金	大麦ごはん お茶 ポーロ	カレーライス(大麦ごはん) カテーシチーズサラダ パナナ	ミルクココア ビスケット	肉じゃが レタスあんかけ 味噌汁
21	土	ヨーグルト	チャーハン 豆腐スープ	お茶 せんべい	ツナ入り雑炊 豆腐スープ
24	火	ごはん 牛乳 オレンジ	鶏のチリソース きりぼしサラダ とうがんのスープ	牛乳 かぼちゃのホットケーキ ★	冬瓜としらすのあんかけ かぼちゃの甘煮 わかめスープ
25	水	ごはん お茶 ウエハース	かぼちゃのシチュー トマトのバジルサラダ パナナ	ヨーグルト ウエハース(以)	かぼちゃのそぼろ煮 スティック野菜 トマトスープ
26	木	ごはん ヨーグルト	魚フライタルタルソース トマト コーンチャウダー	お茶 パナナ ウエハース(以)	魚のトマト煮 野菜あんかけ ポテトスープ
27	金	ごはん ジョア	大豆ハンバーグ さつまいもサラダ 小松菜の味噌汁	ミルクココア ビスケット	豆腐のそぼろあんかけ さつま芋の甘煮 味噌汁
28	土	ヨーグルト	炊き込みご飯 さつまい	お茶 せんべい	そぼろ雑炊 さつまい
30	月	ごはん お茶 ポーロ	さつまいもと青菜のクリーム煮 スパゲティナポリタン オレンジ	ジョア せんべい	さつまいものそぼろ煮 野菜あんかけ 青菜スープ

10日(火)…ごちそうの日

★・・・手作りおやつの日

## ～旬の食材を味わおう！～

栄養満点な旬の食材をメニューに使用しています。

### ★旬の食材★「梨」

梨にはカテキンが多く含まれているので、血糖値の上昇を抑えてくれます。冷える性質があるので食べすぎには注意してください。加賀産や金沢産が有名です。



## 🍏 9月のお楽しみ 🍏

♪柿の葉寿司を味わう(以上児)♪

9月のごちそうの日の献立は、【柿の葉寿司】です。子どもたちに郷土料理の美味しさを味わってもらいたい、という思いから、9月のごちそうとして給食の献立に取り入れました。

にじ組は、自分たちで柿の葉寿司を作ります。酢飯の上に桜エビやごまのトッピングをして食べてもらおうと思います。

## 📦 防災に備えて… 📦

1923年9月1日に関東大震災が発生したことから、1960年に「防災の日」として制定されています。万が一に備えて非常食(災害など非常時に備えてあらかじめ準備しておく3日間程度の食料)の準備やローリングストック(古いものから定期的に消費をし、使った分を買い足す)をして味になれておくことも必要です。

こども園では、非常食として置いてあるカロリーメイトをおやつで使用し、ローリングストックしています。

## 旬の野菜 冬瓜【とうがん】のお話をしました

今が旬の「冬瓜」を持って、にじ組の部屋へ入ると「スイカ持ってきたん？」と嬉しそうなお子様たち。小松市では【かもり】と呼ばれ親しまれている地物野菜です。

「これは野菜やけどなにかわかる？」と子どもたちに聞くと、【スイカ】【きゅうり】【ピーマン】など様々な答えが聞かれましたが、正解は出ませんでした。冬瓜を見るのは初めてのようです。そこで、「冬瓜は夏にとれる野菜で、食べると体の中の悪いものを出して、風邪をひきにくくしてくれるんだよ。」と説明し、冬瓜を切って子どもたちに渡しました。すると、「中は白いね。」「かたい！でも種のところはぶにぶにしとるね。」「くさい！」「(生のまま)このまま食べれんの？」と聞いてくる子もいました。「明日の給食の煮物に入るからみつてね。」と伝え、次の日にお部屋に行くと「これ？大根みたいやね！」「お母さん冬瓜のこと知ったよ。」と様々な感想を伝えてくれました。

