



## 16日(水) 誕生会メニュー

### 「11ぴきのねこランチ」

枝豆ごはん  
チーズコロッケ  
ゆでブロッコリー トマト  
みそ汁  
ぶどう



## 9月の手作りおやつ

1	火	もものカップケーキ
2	水	おにぎり
3	木	ミルクパン
4	金	かぼちゃロール
5	土	おにぎり
6	日	
7	月	じゃが丸くん
8	火	五平もち
9	水	ごまかりんとう
10	木	牛乳パン
11	金	スパゲッティー
12	土	おにぎり
13	日	
14	月	あずきの蒸しロール
15	火	サンドおにぎり
16	水	小倉ケーキ
17	木	レーズンパン
18	金	ういろう
19	土	おにぎり
20	日	
21	月	敬老の日
22	火	秋分の日
23	水	おはぎ
24	木	ポテトパン
25	金	サモサ
26	土	おにぎり
27	日	
28	月	ゼリー 非常食
29	火	うどん
30	水	お好み焼き

## ～9月 食育のねらい～

つぼみ たんぼぼ	よく噛んで、こぼさないよう で食べようとする。	つぼみ ゆり	体と食べ物の関係について、 興味や関心を持つ。
はな たんぼぼ	楽しい雰囲気の中で嫌いな物 も食べようとする。	はな ゆり	食べ物と体の関係について興 味を持ち、自分から進んで様 々な食品を食べる。

## ももちゃん食事の様子

離乳食が始まったり、お兄さんお姉さんと同じような給食が食べられるようになったり、スプーンを自分で使って食べられるようになったり…たくさん成長しています。



大きなお口でパクリ。  
おいしいね。



上手にジャガイモつか  
めるかな…?



給食前は手を合わせて  
「いただきます！」



たんぼぼさん、ゆりさんも食  
事の様子を載せていこうと思  
います。また玄関のホワイト  
ボードの写真を定期的に更新  
しています。是非、ご覧くだ  
さい。



牛乳、スキムミルク、お茶などの  
飲み物がつきます。

9 月食事献立予定表

日	曜	おひるのこんだて	あかの食品 <small>血や肉になるもの</small>	みどりの食品 <small>体の調子を整えるもの</small>	きいろの食品 <small>腸や力になるもの</small>	調味料ほか
1	火	ちくわのカレー揚げ・キャベツのおかか和え・ワンタン汁・ <b>果物</b>	ちくわ かつお節 豚肉	キャベツ 人参 テンゲン菜 長ねぎ	小麦粉 油 ワンタンの皮 ごま油	カレー粉 しょうゆ 鶏がらだし 塩
2	水	ハンバーグ・ゆでブロッコリー・みそ汁・ <b>果物</b>	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 みそ	玉ねぎ ブロッコリー 人参 もやし 長ねぎ わかめ	油 じゃがいも 砂糖	塩 ケチャップ 中濃ソース だし汁
3	木	厚揚げと野菜のみそ炒め煮・和風サラダ・ <b>果物</b> ・ <b>みそ汁</b>	豚肉 厚揚げ みそ かつお節	ピーマン キャベツ 人参 たけのこ 水煮 干しいたけ ほうれん草 もやし ホールコーン缶 果物	油 砂糖 片栗粉 ごま油	酒 しょうゆ 酢
4	金	中華風ローストチキン・粉ふきいも・かき卵コンスープ・ <b>果物</b>	鶏肉 鶏卵	玉ねぎ しょうが にんにく 青のり クリームコーン缶 ホールコーン缶 人参 テンゲン菜	ごま ごま油 じゃがいも 片栗粉	みりん しょうゆ 塩 コンソメ
5	土	<b>たんたんスープ・果物</b>	三歳以上児は主食を持ってきてください。			
7	月	麻婆豆腐・コーン入りおひたし・ <b>果物</b>	豆腐 豚ひき肉 みそ	しょうが にんにく 人参 干しいたけ 長ねぎ たら ほうれん草 もやし ホールコーン缶 果物	油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうゆ
8	火	魚(サケ)のみそマヨ焼き・ほうれん草のおひたし・ <b>野菜汁</b> ・ <b>果物</b>	魚 みそ 豆腐	ほうれん草 人参 キャベツ こんにやく 小ねぎ	マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	しょうゆ だし汁 塩
9	水	拌三絲(ハンサンスー)・ <b>青菜</b> と塩昆布のふりかけ・ <b>果物</b>	豚肉	もやし 人参 きゅうり ホールコーン缶 塩昆布 小松菜 果物	そうめん 油 砂糖 ごま油 ごま	しょうゆ 酢 だし汁
10	木	鶏の照り焼き・じゃがいものカレーソーテー・ <b>野菜スープ</b> ・ <b>果物</b>	鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン 小松菜 えのきたけ わかめ	油 じゃがいも	しょうゆ みりん 塩 ケチャップ 鶏がらだし
11	金	豆腐だんご・ブロッコリーのおかか和え・みそ汁・ごまふりかけ・ <b>果物</b>	しぼり豆腐 ツナ缶 かつお節 油揚げ みそ	長ねぎ 人参 ひじき ブロッコリー えのきたけ わかめ	片栗粉 油 じゃがいも ごま	塩 しょうゆ だし汁
12	土	<b>ほうとう・果物</b>	三歳以上児は主食を持ってきてください。			
14	月	中華うま煮・マカロニサラダ・ <b>果物</b> ・ <b>みそ汁</b>	豚肉 かまぼこ	白菜 玉ねぎ 人参 干しいたけ テンゲン菜 しょうが きゅうり ホールコーン缶 果物	油 片栗粉 ごま油 マカロニ マヨネーズ	鶏がらだし 塩 しょうゆ
15	火	焼き魚(赤魚)・ひじきの炒り煮・みそ汁・ <b>果物</b>	魚 さつま揚げ 油揚げ みそ	ひじき ごぼう 人参 干しいたけ こんにやく さやいんげん 玉ねぎ 小松菜	油 砂糖 じゃがいも	塩 しょうゆ みりん だし汁
16	水	<b>誕生会メニュー「11ぴきのねこランチ」</b>	三歳以上児も主食はいりません。			
17	木	卵お好み焼き・ゆでブロッコリー・みそ汁・焼きのり・ <b>果物</b>	鶏卵 ベーコン 豆腐 みそ	人参 ピーマン キャベツ 青のり ブロッコリー 小松菜 焼きのり	砂糖 パン粉 油 じゃがいも	塩 ケチャップ 中濃ソース だし汁
18	金	「食育の日」 魚(サバ)のかば焼き・菊とひじきのごまあえ・秋なすのみそ汁・旬の果物	魚 みそ	しょうが ほうれん草 ひじき 菊 人参 なす えのきたけ 玉ねぎ 果物	片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	酒 しょうゆ みりん だし汁
19	土	<b>豚汁・果物</b>	三歳以上児は主食を持っていてください。			
23	水	カレー・フレンチサラダ・ <b>果物</b>	豚肉	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ ホールコーン缶 果物	じゃがいも 油	カレールウ ケチャップ 塩 酢
24	木	高野豆腐の卵とじ・切干大根とツナの和え物・ <b>果物</b> ・ <b>みそ汁</b>	高野豆腐 鶏肉 鶏卵 ツナ缶	玉ねぎ 人参 ごぼう 干しいたけ しらたき 小松菜 切干大根 きゅうり 果物	じゃがいも 油 砂糖 ごま油	だし汁 酒 塩 しょうゆ 酢
25	金	ウィンナーとさつまいものフリッター・三色おひたし・みそ汁・焼きのり・ <b>果物</b>	ウィンナー 豆腐 みそ	ホールコーン缶 人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ わかめ 焼きのり	さつまいも ホットケーキミックス 小麦粉 油	塩 しょうゆ だし汁
26	土	<b>貝沢山スープ・果物</b>	三歳以上児は主食を持ってきてください。			
28	月	肉じゃが・れんこんとブロッコリーのシャキシャキサラダ・ <b>果物</b> ・ <b>みそ汁</b>	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ 人参 しらたき さやいんげん れんこん ブロッコリー ホールコーン缶 果物	じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ	しょうゆ みりん だし汁
29	火	魚(サバ)のみそ煮・小松菜の磯香和え・けんちん汁・ <b>果物</b>	魚 みそ 豆腐	しょうが 小松菜 もやし のり ごぼう 人参 大根 長ねぎ こんにやく	砂糖 じゃがいも	みりん しょうゆ 塩 だし汁
30	水	鍋爆肉・ポイル野菜・春雨スープ・ <b>果物</b>	豚肉 豆腐	キャベツ 人参 わかめ テンゲン菜 長ねぎ 果物	片栗粉 油 砂糖 ごま油 春雨	塩 酒 ケチャップ しょうゆ 鶏がらだし

# きゅうしょくだより 9月

**おうちのかたへ**  
**「子どもの頃からの生活習慣病予防」**  
 9月は、国で定めた「健康増進普及月間」です。「1に運動 2に食事 3に禁煙 最後にクスリ」を統一標語に、運動・食事・禁煙など生活習慣の改善や健康づくりの実践を推進しています。  
 生活習慣病は日常生活と大きく関係しているため、子どものころから健康的な生活習慣を送ることが大切です。  
 新潟市では全国と比べて脳梗塞と胃がんの死亡率が高く、それらを予防するには、食塩を減らして野菜を食べるなど、栄養のバランスが大切です。  
 健康で楽しく毎日を過ごすために、食事の食塩について見直してみよう。

**大人の1日の食塩摂取目標量(日本人の食事摂取基準2020)**  
**男性 7.5g未滿 女性 6.5g未滿**  
 ※1〜2歳 3g未滿 3〜5歳 3.5g未滿

食べるとき、作るときに簡単に取り入れられる減塩のコツをご紹介します。

- 食べる時のコツ**
- 種類のスープを残す  
ラーメンのスープを残すだけで、1食の約1/3の食塩をカット
  - しょうゆやソースは直接かけずにお皿に出してつける  
おひたしを食べるときなど、おかずを直接しょうゆをかけるよりも、お皿に出して、おかずにつけた方が食塩をカットできます
  - 食べ過ぎない  
せつかく薄味にしても、たくさん量を食べてしまえば、食塩量は多くなってしまいます。腹八分目することで、肥満予防にも!

- 作る時のコツ**
- 汁物は具たくさん  
具を増やして汁を少なくすることで、味はそのまま食塩を抑えることができます
  - だしのうまみたっぷり  
昆布、かつお節、しいたけなどのだしを使うことで減塩につながります
  - 酸味でさっぱりおいしく  
酢、レモン、トマトなど使って味のアクセントに
  - 副菜は、味をつけない  
冷やしトマトなどでさっぱりおいしく

新潟市HP いがた流ちょういしお生活メモより

**食べられる花「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。かきもの「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。菊もぎは子どもが得意な作業です。ご家庭でお子さんに、菊もぎのお手伝いを頼んでみて

はいかがでしょうか。  
 今月の「食育の日」の献立では、かきのもとを和え物に入れました。鮮やかな紫色がとってもきれいです。新潟の秋の味覚をお楽しみください。

★赤字は、すいしょう保育園の追加メニューです。