



令和5年度

給食ニュース9月号

翠松保育園

翠松保育園では、毎日手作りおやつを提供しています。
詳しくは献立表をご覧ください。

9月 食育のねらい

つぼみ たんぼぼ	<ul style="list-style-type: none"> 食後のぶくぶくうがいをする。 苦手な物も言葉掛けにより食べてみようとする。
はな たんぼぼ	<ul style="list-style-type: none"> 楽しい雰囲気の中で、苦手な物も食べようとする。 食品や食材に興味を持つ。
つぼみ ゆり	<ul style="list-style-type: none"> 食事を通して必要な習慣を身につける。 食事の時間を意識しようとする。
はなゆり	<ul style="list-style-type: none"> マナーに気をつけながら楽しく食事をする 食べ物と体との関係に興味を持ち、自分から進んで様々な食品を食べる。

お月見をたのしみましょう

日本では、旧暦の8月15日（新暦の9月中旬～10月上旬）を十五夜と言って、昔からススキや月見だんご、サトイモなどをお供し月を見る風習があります。この頃の月を「中秋の名月」と呼んで、一年の中で「いちばんきれいな月」として眺めています。

今年は、29日が十五夜なので、園でも果物やいも、ススキなどをお供えしようと思います。
きれいな月が見れるといいですね。



20日（水）誕生会

「パパ、お月さまとって」ランチ

- おうちの型ごはん（人参ジュースの炊き込みご飯）
- かぼちゃのお月さまコロッケ
- 茹でブロッコリーまたは青菜のおひたし
- お星さま人参
- 沢煮椀
- 梨

★誕生会の日には3歳以上児も主食はいりません。



はなゆりさんが梅ジュースやさんを開きました



いらっしゃいませ



こぼさないようにいれるよ



おいしいよ
のんでみて



ジュース屋さん
大成功！

10月の手作りおやつ

1	金	いろいろ
2	土	おにぎり
3	日	
4	月	くずもち
5	火	おにぎり
6	水	スコーン
7	木	ポテトパン
8	金	カルピスのコーンブレッド
9	土	おにぎり
10	日	
11	月	きな粉マカロニ
12	火	五平もち
13	水	フルーツカップケーキ
14	木	ミルクパン
15	金	あずきの蒸しロール
16	土	おにぎり
17	日	
18	月	敬老の日
19	火	サンドおにぎり
20	水	リンゴのヨーグルトケーキ
21	木	レーズンパン
22	金	おはぎ
23	土	秋分の日
24	日	
25	月	ごませんべい
26	火	ゼリー、非常食
27	水	スパゲッティー
28	木	きなこパン
29	金	おにぎり
30	土	おにぎり

牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。



		あかのなにかま	みどりのなにかま	きいろのなにかま	その他調味料	おやつ	
		からだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる			
1	金 中華うま煮・マカロニサラダ・果物・みそ汁	豚肉・かまぼこ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいだけ・チンゲン菜・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	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ	いろいろ	
2	土 ガンボ風スープ・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					おにぎり
4	月 肉じゃが・切干大根とツナのあえもの・焼きのり・果物・みそ汁	豚肉・ツナ缶・焼きのり	玉ねぎ・人参・小松菜・切干大根・きゅうり・果物	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん・だし汁・酢	くすもち	
5	火 魚のみそ煮(さば)・コーン入りひたし・けんちん汁・果物	魚・みそ・豆腐	しょうが・ほうれん草・ホールコーン缶・大根・人参・長ねぎ・ごぼう	砂糖・じゃがいも・こんにゃく	みりん・しょうゆ・だし汁・塩	おにぎり	
6	水 卵お好み焼き・ゆでブロッコリー・みそ汁・ごまふりかけ・果物	鶏卵・ベーコン・青のり・油揚げ・みそ	人参・ピーマン・キャベツ・ブロッコリー・もやし・小松菜	砂糖・パン粉・油・じゃがいも・ごま	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・だし汁	スコーン	
7	木 ちくわの磯辺揚げ・キャベツのおかかあえ・ワンタン汁・果物	ちくわ・青のり・かつお節・豚肉	キャベツ・人参・きゅうり・チンゲン菜・長ねぎ・もやし	小麦粉・油・ワンタンの皮・ごま油	しょうゆ・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	ポテトパン	
8	金 鶏のみそ漬焼き・じゃがいものきんぴら・チンゲン菜と豆腐のスープ・果物	鶏肉・みそ・豆腐・わかめ	人参・れんこん・ピーマン・長ねぎ・チンゲン菜	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ごま	酒・みりん・しょうゆ・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	カルピスのコーンブレッド	
9	土 担々スープ・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					おにぎり
11	月 麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干しいだけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・香辛料・ごま	しょうゆ・酢	きな粉マカロニ	
12	火 魚のかば焼き(さば)・三色ひたし・みそ汁・果物	魚・わかめ・油揚げ・みそ	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・えのきたけ・玉ねぎ	片栗粉・油・砂糖・じゃがいも	酒・しょうゆ・みりん・だし汁	五平もち	
13	水 パンサンスー 拌三絲(中華風そうめん)・青菜と塩昆布のふりかけ・果物	豚肉・塩昆布	もやし・人参・きゅうり・ホールコーン缶・小松菜・果物	乾麺(そうめん)・油・砂糖・ごま油・ごま	しょうゆ・酢・だし汁	フルーツカップケーキ	
14	木 ハンバーグ・ブロッコリーソテー・みそ汁・果物	豚ひき肉・牛ひき肉・豆腐・みそ	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・小松菜・もやし	油・じゃがいも・砂糖・マヨネーズ	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・だし汁	ミルクパン	
15	金 厚揚げと野菜のみそ炒め煮・わかめスープ・果物	豚肉・厚揚げ・みそ・わかめ	ピーマン・キャベツ・人参・たけのこ水煮・干しいだけ・チンゲン菜・えのきたけ・長ねぎ・果物	油・砂糖・片栗粉・香辛料	酒・しょうゆ・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	あずきの蒸しロール	
16	土 白菜スープ・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					おにぎり
19	火 《食育の日》 鶏の照り焼き・かきあえなます・秋なすのみそ汁・旬の果物	鶏肉・油揚げ・みそ	れんこん・きゅうり・菊・人参・キャベツ・小松菜・玉ねぎ・なす・果物	しらたき・ごま・砂糖・じゃがいも	しょうゆ・みりん・塩・酒・酢・だし汁	サンドおにぎり	
20	水 《誕生会献立》「ハバ、お月さまとって」ランチ	3歳以上児も、主食はいりません。					りんごのヨーグルトケーキ
21	木 焼き魚(赤魚)・じゃがいものカレーソテー・かき卵コンソープ・果物	魚・鶏卵	玉ねぎ・人参・ピーマン・クリームコーン缶・ホールコーン缶・チンゲン菜	じゃがいも・油	塩・カレー粉・鶏がらスープ(コンソメ)	レーズンパン	
22	金 なす入り酢豚・春雨スープ・果物	豚肉・豆腐・わかめ	しょうが・なす・玉ねぎ・人参・干しいだけ・ピーマン・パイン缶・長ねぎ・果物	片栗粉・油・じゃがいも・砂糖・香辛料・ごま油	塩・しょうゆ・酢・トマトケチャップ・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	おはぎ	
23	土 秋分の日						おにぎり
25	月 豆腐の中華煮・ひじきサラダ・果物・みそ汁	豚肉・かまぼこ・豆腐・ひじき・ツナ缶	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいだけ・チンゲン菜・ほうれん草・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・マヨネーズ	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ	ごませんべい	
26	火 魚の塩麹漬焼き(赤魚)・すき昆布の炒り煮・みそ汁・果物	魚・すき昆布・さつま揚げ・豆腐・みそ	人参・干しいだけ・小松菜・キャベツ・長ねぎ	こんにゃく・油・砂糖	塩麹・しょうゆ・みりん・だし汁	ゼリー、非常食	
27	水 ウィンナーとさつまいものフリッター・ブロッコリーのおかかあえ・みそ汁・焼きのり・果物	ウィンナー・かつお節・豆腐・わかめ・みそ・焼きのり	ホールコーン缶・人参・ブロッコリー・玉ねぎ・えのきたけ	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	スバグッティ	
28	木 カレー・れんこんとキャベツのシャキシャキサラダ・果物	豚肉・ひじき・ツナ缶	玉ねぎ・人参・れんこん・キャベツ・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・マヨネーズ	カレーパウダー・トマトケチャップ・しょうゆ	きな粉パン	
29	金 高野豆腐の卵とじ・和風サラダ・ごまふりかけ・みそ汁・果物	高野豆腐・鶏肉・鶏卵・かつお節	玉ねぎ・人参・ごぼう・干しいだけ・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ごま油・ごま	だし汁・酒・塩・しょうゆ・酢	おにぎり	
30	土 パ스타入り野菜スープ・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					おにぎり

給食だより

『子どもの頃から生活習慣病予防』

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ため、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。

お彼岸の『ぼたもち』と『おはぎ』

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、どちらもあんこでモチ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」と呼ばれるようになったそうです。(諸説あります。)

あんこ以外に、きな粉やごまをまぶしたり、さといもを混ぜたおはぎもあります。

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、色鮮やかにゆでがります。

※献立内容を変更する場合があります。
★赤字は翠松保育園の追加メニューです。