

# 9月 給食だより

令和6年 9月  
よろこび保育園給食室

## 9月のテーマ 給食の約束

### 【食育目標】

- 自分の食事を何でも残さず食べる
- 嫌いなものでも少しずつ食べれるように頑張る

セミの鳴き声も秋の虫の声に変わりはじめる季節になってきました。年度の後半に向かっていくこの時期は、子ども達の活動量や食欲もぐんと増し、心身ともに成長する時でもあります。夏の疲れを残さず秋を迎えるために、まずは早めに就寝してゆっくり休むことから整えていきましょう。しっかり睡眠がとれると、朝ごはんをおいしく食べる週間にも繋がっていきます。

## 朝ごはんは何を食べる？

食事は昔ながらの1汁2菜を揃えるだけでバランスのとれた食事になります。しかし、忙しい朝にたくさん用意するのは大変ですね。そんな朝は、献立表にも示してある“3つの食品群”から1ずつでもいいので、食材を揃えてみましょう。

### 【3つの食品群】

#### ◎熱や力になるもの

ごはん・パン・コーンフレーク など

#### ◎血や肉や骨になるもの

牛乳・卵・ハム・しらす・ツナ缶・納豆・豆腐 など

#### ◎体の調子を整えるもの

野菜や果物 など

和食なら、納豆ご飯にちょっと青菜を加える、洋食ならパンにチーズときゅうりをサンドするといったものでも3つの食品が揃います。1品でもそこに具材を組み合わせればバランスが整っていきます。

朝食は同じパターンの繰り返しでも大丈夫です。子どもが飽きたころにちょっと替えてみるという感じで考えてみましょう。食べる習慣がない時は、バナナだけ、おにぎりだけ、パンだけという事からスタートでも大丈夫です。少量でもいいので食べる習慣をつけていく事を大切にしましょう。



## 非常食の準備を！

9月1日は防災の日です。台風など災害が起こったときは、電気・ガス・水道が止まるなど、ふだんの生活ができなくなる可能性があります。水やアルファ化米、レトルト食品など、最低3日分の非常食を準備しておきましょう。

カセットコンロがあると調理にも便利です。



## 今月のレシピ

### オクラとトマトのスープ

#### 【材料】 4人分

ベーコン	40g
鶏小間	120g
玉ねぎ	80g
人参	40g
オクラ	4本
にんにく	1g
油	適量
カットトマト缶	50g
ケチャップ	40g
コンソメ	2g
カレー粉	0.4g
塩	お好みで
水	300~350cc

#### 【作り方】

- ①ベーコンは1cm幅、玉ねぎ・人参1.5cm角、オクラは輪切りに切る。
- ②鍋に油を熱し、おろしたにんにくを炒め、香りが出たらベーコン・鶏肉を炒める。
- ③オクラ以外の野菜を加えて水を足し、煮る。
- ④材料が柔らかくなったら、トマト缶と調味料を加え煮る。
- ⑤最後にオクラを加え火が通ったら完成！

今月は、オクラとトマトのスープを紹介します。これは、アメリカ南部のルイジアナ州の郷土料理と言われていて、フランスのブイヤベースとアメリカの先住民の料理が合わさってできた料理だそうです。正式には「ガンボスープ」と言うそうです。ガンボとは？オクラのことです。栄養満点！具たくさんガンボスープ♪ぜひ、お家でも作ってみてください♡





# 9月の献立表



令和6年 よろこび保育園

日	曜	未満児 朝のおやつ	副食	午後のおやつ	材料
2	月	牛乳 クラッカー	ポテトオムレツ ドレッシングサラダ ワンタンスープ	牛乳 わかめおにぎり	卵 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ツナ キャベツ きゅうり レモン汁 ベーコン 小松菜 ワンタン しめじ わかめ ごま
3	火	牛乳 ウエハース	ミートサンド エビフライ サラスパ 枝豆ポターージュ ジュース	牛乳 ケーキ	ロールパン 鶏肉 ケチャップ エビフライ スパゲティ麺 きゅうり 人参 枝豆 牛乳 ジュース ケーキ
4	水	牛乳 ビスケット	肉じゃが 豆腐と油揚げのみそ汁 フルーツ	牛乳 人参スコーン	牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく いんげん 豆腐 油揚げ わかめ ねぎ みそ オレンジ 卵 ヨーグルト パター いちごジャム
5	木	牛乳 フルーツ	煮魚 ビーフンスープ フルーツ	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	さば 生姜 大根 人参 ベーコン ビーフン チンゲン菜 玉ねぎ パ セリ パナナ ぶどうジュース せんべい
6	金	牛乳 せんべい	炒り豆腐 中華スープ フルーツ	牛乳 きのこスパゲティ	鶏肉 人参 椎茸 竹の子 こんにゃく 木綿豆腐 いんげん チンゲン 菜 玉ねぎ かまぼこ きくらげ なら 春雨 ごま油 テラウエア ベーコン スパゲティ麺 しめじ えのき パター
7	土	光進会ふれあいまつり			
9	月	牛乳 クラッカー	麻婆丼 和風和え フルーツ	牛乳 あんトースト	豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 椎茸 なら 赤みそ キャベツ きゅう り ごま オレンジ 食パン こしあん マーガリン
10	火	牛乳 フルーツ	焼き魚 -ロゼリー バラエティサラダ カレーすいとん	牛乳 くるくるウインナー	さば キャベツ きゅうり 人参 豆ちくわ マヨドレ 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 椎茸 油揚げ ねぎ カレールウ -ロゼリー ウインナー パイシート
11	水	牛乳 ウエハース	チキンカツ キャベツの昆布和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 ボンデケーキ	鶏肉 卵 小麦粉 パン粉 キャベツ きゅうり もやし 塩昆布 ごま かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 油揚げ みそ えのき じゃが芋 チーズ
12	木	牛乳 チーズ	ドライカレー 野菜スープ フルーツ	牛乳 大根もち	合いびき肉 玉ねぎ 人参 なす ビーマン 大豆 カレー粉 ケチャッ プ ウスターソース ベーコン じゃが芋 コーン チンゲン菜 パナナ ウインナー 大根 ごま油
13	金	牛乳 ビスケット	鶏レバーの煮物 春雨スープ フルーツ	牛乳 みかんケーキ	鶏肉 レバー じゃが芋 竹の子 枝豆 ベーコン 春雨 小松菜 椎茸 梨 薄力粉 パター 卵 みかん缶 オレンジジュース
14	土	牛乳 せんべい	和風スパゲティ 彩スープ フルーツ	牛乳 おかし	スパゲティ麺 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ わかめ ベーコン キャベ ツ コーン パナナ おかし
16	月	敬老の日			
17	火	牛乳 ウエハース	南瓜シチュー コーンサラダ フルーツ	牛乳 小豆ときなこのマフィン	鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ しめじ チンゲン菜 シチュールウ ハ ム きゅうり コーン マヨネーズ ケチャップ パナナ
18	水	牛乳 クラッカー	魚のチーズフライ きんぴらごぼう わかめスープ	麦茶 フルーツヨーグルト	鮭 パン粉 粉チーズ ごぼう 人参 ごま わかめ えのき こねぎ かまぼこ ヨーグルト パナナ パイン みかん缶
19	木	牛乳 ビスケット	豚肉のマーマレード煮 豆乳スープ フルーツ	牛乳 ビスキュイパン	豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 えのき 人参 マーマレード ベーコン ほ うれん草 キャベツ しめじ 梨 ロールパン 卵
20	金	牛乳 せんべい	ミートスパゲティ コンソメスープ フルーツ	牛乳 おはぎ	スパゲティ麺 合ミンチ 玉ねぎ 人参 トマト なす マッシュルーム キャベツ えのき パセリ オレンジ つばあん もち米
21	土	牛乳 フルーツ	炊き込みごはん フライ みそ汁	牛乳 おかし	鶏肉 人参 竹の子 しめじ 枝豆 フライ なす わかめ 小ネギ 油 揚げ みそ おかし
23	月	秋分の日 振替休日			
24	火	牛乳 クラッカー	ポークカレー 野菜の甘酢あえ フルーツ	牛乳 黒ゴマおさつ蒸しパン	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 なす カレールウ キャベツ きゅうり もやし オレンジ ミックス粉 牛乳 黒ごま さつま芋
25	水	牛乳 フルーツ	魚のマヨ焼き 春雨サラダ なすのみそ汁	牛乳 昆布とツナのおにぎり	カレイ コーン マヨドレ パセリ 春雨 きゅうり 人参 ささみ ご ま油 なす しめじ 小ねぎ 塩昆布 ごま ツナ
26	木	牛乳 一口ゼリー	和風つくね ジュース キャベツのごま和え すまし汁	牛乳 くずもち	鶏ミンチ 玉ねぎ ごぼう しめじ れんこん 大葉 キャベツ きゅう り 人参 ごま 豆腐 ほうれん草 かまぼこ ジュース 片栗粉 きな 粉
27	金	牛乳 ビスケット	パン チキンソテー ジュース フレンチ和え ビシソワーズ	牛乳 ケーキ	ロールパン 鶏肉 ケチャップ キャベツ きゅうり みかん缶 じゃが 芋 パター 牛乳 生クリーム ケーキ
28	土	牛乳 せんべい	ラーメン しゅうまい フルーツ	牛乳 おかし	中華麺 なると コーン ほうれん草 焼売 パナナ おかし
30	月	牛乳 ウエハース	中華丼 ツナサラダ フルーツ	牛乳 セサミトースト	豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 人参 椎茸 竹の子 ねぎ ツナ キャベツ きゅうり マヨドレ 食パン パター ごま

★3日(火) 27日(金)はお誕生日会のため、ぱんだ・きりん・らいおんぐみさんは、ごほんはいりません★

☆20日(金)は麺の日です。以上児さんはごほんはいりません☆

★材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください★