

# 9月の献立表

令和4年8月31日 東部保育園

曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
食事メニュー	<b>9月の旬の食材</b> ピーマン、トマト、なすび、かぼちゃ、さつまいも、芋づる、にら、小松菜、さんま、鮭、梨、ぶどうなど			ごはん 鶏肉のマーマレード焼き そうめんサラダ 高野豆腐煮 オクラのみそ汁	ごはん 魚の黄金焼き 夏野菜マリネ 厚揚げのみそ汁 ぶどう	
午前おやつ				牛乳 せんべい	牛乳 プルーン	午前おやつ
午後おやつ				牛乳 みたらしかぼちゃ	牛乳 ごまじゃこトースト	午後おやつ
食事メニュー	キャロットパン 魚のタンダー焼き 切干大根のツナマヨネーズサラダ かき玉スープ 梨	ごはん 牛肉のバーベキューソース おから煮 人参のたらこマヨネーズ和え なすびのみそ汁	はと麦ごはん 魚の香味焼き 厚揚げと小松菜のごま味噌炒め ミニトマト かぼちゃのみそ汁	ごはん 鶏肉のマスタード焼き ひじきサラダ なめこのみそ汁 マスカット	ごはん ししゃもの天ぷら 糸うりのサラダ 鶏肉のパプリカ炒め キャベツのみそ汁	
午前おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 青のりポテト	牛乳 干し芋	牛乳 クラッカー	牛乳 りんごチップス	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 肉みそおにぎり	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 フルーツカスタード	牛乳 スイートポテト	牛乳 ツナ人参蒸しパン	午後おやつ
食事メニュー	ごはん 鶏肉のパン粉焼き グリーンサラダ さつまいものオレンジ煮 えのきのみそ汁	ごはん 魚の竜田揚げ ツナ和え じゃがいものゆかり和え 切干大根のみそ汁	ごはん 豆腐つくね コールスローサラダ ゆでアスパラ チンゲン菜のみそ汁	★ひまわり組 リクエストメニュー 野菜ラーメン 棒ぎょうざ きゅうりの塩昆布和え ぶどう	★お月見会 栗ご飯 魚の西京焼き おからサラダ けんちん汁 梨	
午前おやつ	牛乳 ポーロ	牛乳 人参煮	牛乳 バナナ	牛乳 ふかし芋	牛乳 クッキー	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 甘辛いりこ	お茶 おやつ昆布ブルーベリーアイス	牛乳 チーズクッキー	お茶 おかかチャーハン	牛乳 (0.1,2歳児はおにぎり) お月見団子	午後おやつ
食事メニュー	<b>敬老の日</b> 	ロールパン ポークチャップ 小松菜とベーコンのソテー パターナッツかぼちゃのポターージュ りんご	ごはん 魚のレモン生姜焼き 納豆サラダ 豆腐のみそ汁 パナナ	★お誕生会メニュー ピラフ さつまいもコロッケ わかめナムル ミニトマト 春雨豆乳みそスープ	<b>秋分の日</b> 	
午前おやつ		牛乳 かりんとう	牛乳 りんご	牛乳 野菜チップス	午前おやつ	
午後おやつ		牛乳 (0.1,2歳児はおにぎり) きなこおはぎ	牛乳 ジャムスコーン	牛乳 パースデーケーキ	午後おやつ	
食事メニュー	ごはん 魚の梅煮 牛肉サラダ うすら豆煮 冬瓜スープ	ごはん 豚肉の生姜焼き さつまいもサラダ エリンギのみそ汁 梨	十六穀米ごはん 魚のコーンマヨ焼き 春雨の酢の物 ぬか漬け そうめん汁	ごはん 鶏肉の塩麹揚げ わかめコーンサラダ 納豆和え しじみ汁	ごはん 魚のりんごソースかけ チンゲン菜の卵炒め じゃがいものみそ汁 パナナ	※食材、行事等で献立を変更することがあります。 ※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。 ※献立表は東部保育園HPにも記載してあります。
午前おやつ	牛乳 ウエハース	牛乳 かぼちゃ煮	牛乳 チーズ	牛乳 ドーナツ	牛乳 じゃこ煮	
午後おやつ	牛乳 みそポテト	牛乳 じゃこ青のりおにぎり	牛乳 お豆腐マフィン	牛乳 おやつやきそば	牛乳 おかずいりこ ジンジャーラスク	

## ～ 9月のおやくそく ～

### いろいろな野菜を食べて元気な体をつくろう

野菜は、子どもの発育に欠かせない**ビタミン類**や**食物繊維**が豊富に含まれています。また、その時期に旬な野菜はさらにその栄養価が高いです。野菜ごとに含まれている栄養価が違うので、種類だけではなく、いろいろな種類の野菜を食べることが望ましいです。日々の食卓に、少しずつでもいろいろな野菜を取り入れて親子一緒に健康な体づくりを心がけていきましょう。

**－9月の旬な野菜の主な栄養素－**  
 トマト・・・ビタミンC、β-カロテン（皮膚や粘膜の健康を維持など）  
 かぼちゃ・・・β-カロテン、食物繊維（便秘予防など）  
 小松菜・・・β-カロテン、ビタミンC（免疫力を高める作用があり、風邪予防には欠かせない栄養素の1つ!!）

### 9月23日 秋分の日

秋分の日の23日を中心とした前後7日間を「**秋の彼岸**」といい、この日は先祖を敬い、亡くなった人をしのぶ日として、お墓参りをしたり、おはぎをお供えしたりして、ご先祖の供養をします。保育園でも、20日のおやつにきなこおはぎを出します。

### ？ ？ なんだろうBOX ？ ？

身近な食材に触れ、苦手な食材でも興味を持ってくれたらという思いから、箱に入った食材を触って当てる遊び「**なんだろうBOX**」を給食室で作りました。給食で使う野菜や、畑で採れた野菜を使って今回はあじさい組さんが挑戦しました。代表の子がヒントを言った瞬間、見ている子どもたちは「わかった!」とすぐ手を上げて答えようしていました。とても楽しそうで大盛り上がりなあじさい組さんでした。



### 十五夜のお供えもの

十五夜は中秋の名月と呼ばれ1年でもっともきれいな月が見られる日です。月をかたどった団子のほか、里芋、栗、梨などこの時期にとれた作物をお供えします。  
 (今年の十五夜は9月10日(土))

