

9月の献立表

令和5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	9月の旬の食材 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		9月1日は「防災の日」です。保育園では、この日、災害を想定した献立にしています。普段から、災害に備えた食料備蓄をしているものを使用して、みんなで体験しようと思っています。		★防災の日メニュー アルファ米ごはん 高野豆腐とツナの煮物 切干大根サラダ さつまいものみそ汁 みかん缶	
午前おやつ					牛乳	午前おやつ
午後おやつ					せんべい 牛乳 防災用クッキー	午後おやつ
食事メニュー	4 ごはん 魚のレモン生姜焼き コールスローサラダ かぼちゃのみそ汁 梨	5 十六穀米ごはん 牛肉のバーベキューソース炒め おから煮 トマト なすびのみそ汁	6 ごはん 魚の梨ソースがけ チンゲン菜の卵炒め 切干大根のカレー炒め 豆腐のみそ汁	7 ごはん 手作りさつま揚げ 糸うりのサラダ きゃべつのみそ汁 パナナ	8 ごはん 鶏肉のごまみそ焼き さつまいもサラダ 蒸しプロッコリー なめこ汁	
午前おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 干し芋	牛乳 じゃこ煮	牛乳 人参スティック	牛乳 クラッカー	午前おやつ
午後おやつ	お茶 トマト炊込みごはん	牛乳 はと麦クッキー	お茶 おしゃぶり昆布 ブルーベリーアイス	牛乳 おからマドレーヌ	牛乳 ガーリックラスク	午後おやつ
食事メニュー	11 ごはん 厚焼き卵 厚揚げの トマトじゃこサラダ きゃべつの ペペロンチーノ わかめのみそ汁	12 ごはん 魚のトマト煮 あらめの炒め煮 粉ふき芋 切干大根のみそ汁	13 納豆ごはん 豚肉のチャブチエ風 小松菜とえのきの おかか和え しじみ汁 巨峰	14 ごはん 魚のみそ豆乳煮 りっちゃんの 元気サラダ おさつスティック そうめん汁	15 ★お月見会メニュー 栗ごはん スコッチエッグ プロッコリーの白和え すまし汁 うさぎりんご	
午前おやつ	牛乳 ウエハース	牛乳 バナナ	牛乳 ポーロ	牛乳 ジャムパン	牛乳 おしゃぶり昆布	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 豆乳くすもち	牛乳 たらこしそおにぎり	牛乳 おかずいりこ 梨の甘酒シャーベット	牛乳 レモンアイシングケーキ	牛乳 お月見団子	午後おやつ
食事メニュー	18 敬老の日 	19 ごはん 納豆春巻き きゃべつの 塩昆布和え エリンギのみそ汁 シャインマスカット	20 豆乳紫いもパン 鶏肉の マスタード焼き プロッコリーサラダ トマト 高野豆腐のスープ	21 ★お誕生会メニュー ひじきふりかけごはん 魚の マヨネーズソース和え ほうれん草のソテー バターナッツかぼちゃの ポタージュ 梨	22 梅しそパグティ 豚肉とれんこんの 甘酢炒め 人参グリル かき玉みそ汁	23 秋分の日 
午前おやつ		牛乳 おかずいりこ	牛乳 せんべい	牛乳 チーズ	牛乳 クッキー	午前おやつ
午後おやつ		牛乳 クラッカー アップルキャロットゼリー	お茶 みそドリア	牛乳 バースデーケーキ	牛乳 サーターアンドギー	午後おやつ
食事メニュー	25 バターロール 鶏肉のさっぱり焼き 春雨サラダ 豆乳スープ パナナ	26 はと麦ごはん ししゃもの磯辺揚げ もやしのごま和え 黒豆煮 白菜の みそ汁	27 ごはん 豚肉とかぼちゃの 甘辛煮 わかめコーンサラダ なすとひき肉の みそ炒め 小松菜のみそ汁	28 ★ひまわり組 リクエストメニュー ふわふわ丼 魚の塩焼き 納豆サラダ りんご	29 ごはん 魚の 和風タルタル焼き ほうれん草のナムル ぬか漬 じゃがいものみそ汁	
午前おやつ	牛乳 野菜チップス	牛乳 ブルー	牛乳 蒸しプロッコリー	牛乳 かぼちゃ煮	牛乳 野菜ドーナツ	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ	お茶 フルーツカスタード	牛乳 ツナマヨネーズ蒸しパン	牛乳 スティック野菜	牛乳 マーブルクッキー	午後おやつ

～ 9月のおやくそく ～

冷たいものを食べ過ぎないようにしましょう

厳しい暑さも少しずつ落ち着いてきましたが、日中はまだ暑い日が続きます。暑い日が続くと、大人も子どもどうしても冷たいおやつに手が伸びがちです。しかし、暑いからと冷たいものばかりを食べたり、飲んだりしていると、胃腸の働きを低下させ、食欲低下や体力低下につながります。

成長期の子どもさんにとってのおやつは質や量をよく考えながら、親子一緒におやつを楽しんでください。

牛乳・甘い果汁ジュース・イオン飲料などは、砂糖がたくさん入っているので、飲むときはコップに移して、量を決めて飲まれると良いと思います。また、飲み過ぎると空腹感を感じにくくなり、食欲不振を招きますので気をつけましょう！！

※ 子どもの1日の砂糖摂取量は10～20g目安です。



なっちゃん
(500ml)
45g
スティックシュガー(4g)
約11本



アクエリアス
(500ml)
23.5g
約6本



ファンタグレープ
(500ml)
60g
約15本



アンパンマンジュース
やさいとりんご
(125ml)
12.5g
約3本



カルピスウォーター
(500ml)
57g
約14本



パピコ
ホワイトサワー
(1袋2本160ml)
26.2g
約6本半

ブルーベリー狩りにいったよ♪ (ひまわり組)

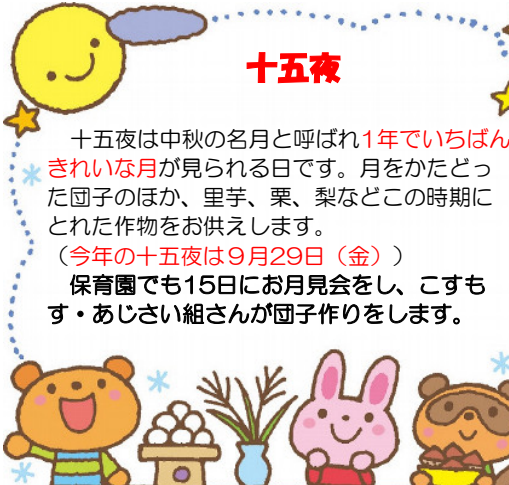
給食の野菜を納品していただいている”ながせファーム”さんへブルーベリー狩りに行ってきました。山に囲まれた自然豊かな場所にあり、牛や放し飼いのにわとりがいたり子どもたちにとっては魅力がいっぱいでした。また、大粒のブルーベリーがたくさんあり、見つけては嬉しそうなお子もたくさんいました。「これはあまくておいしい」「これはすっぱかった」と味も楽しんでいました♪お土産に持ち帰ったブルーベリーは、次の日のおやつでケーキとしていただきました。



お昼のごはん前や午後おやつ前の時間になると、いろいろなクラスのお友だちが給食室に顔を出してくれます。「きょうのごはん(おやつ)はなんですか?」「いいにおいがする～」・・・食べている所を見に行くこと「おいしい」と食べる所を見せてくれたり、ごはん(おやつ)が終わると、「きょうのごはん(おやつ)おいしかったよ～」と給食室まで来て、お話をしてくれる子どもたちにも、私たちはいつも励まされ、元気をもらっています。

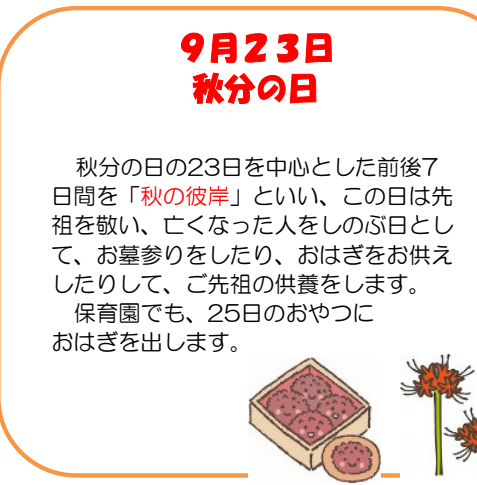
十五夜

十五夜は中秋の名月と呼ばれ1年でいちばん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ます。
(今年の十五夜は9月29日(金))
保育園でも15日にお月見会をし、こすもす・あじさい組さんが団子作りをします。



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、25日のおやつにおはぎを出します。



- ※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。



防災の日とは... 今から100年前の1923年9月1日の「関東大震災」が起きた日に由来し、「自然災害に備えることの大切さを考える日」として、毎年9月1日を防災の日と制定されました。また、9月は、1年中でも特に台風が来て、風水害の多い時期です。最近では、豪雨災害も増加し、いつ災害に見舞われるかわからないため、万が一に備えておくといいかもかもしれませんね。



なぜ食品の家庭備蓄が必要なのか？

... 過去の経験によれば、**災害発生からライフライン復旧まで1週間以上**を要するケースが多くみられるそうです。**最低3日分~1週間分×人数分の家庭備蓄**が望ましいとされています。

家庭備蓄のおすすめリスト

◆まず**第一に水**。1人当たり1日3ℓ（飲料+調理用）の水が必要です。そして、カセットコンロとカセットボンベ（1人当たり1週間分ボンベ6本程度）があると簡単な調理ができます。

主食

ごはん・パン・そば・うどんなど、エネルギー源となるもの



精米・無洗米・バックご飯等



小麦粉・米粉・餅

常温で長期保存ができる魚肉ソーゼージもあります。



乾麺・即席麺・カップ麺
(そうめん・うどん・そば・パスタ)



缶詰パン・乾パン

果物

果物やフルーツの加工品など、ビタミン・ミネラルを補うもの



日持ちする果物



果物の缶詰



果物ジュース



ドライフルーツ

主菜

肉や魚・大豆製品・卵などのたんぱく質を多く含む、食事のメインになるおかず



肉・魚・豆などの缶詰



レトルト食品
(丼やカレー、パスタソース等)



充填豆腐



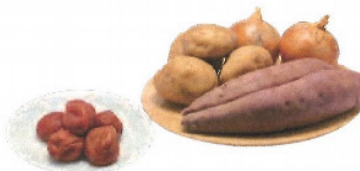
フリーズドライソース類
(丼やカレー、その他のソース)



乾物
(かつお節・桜エビ・煮干し等)

副菜

野菜の煮物やサラダ、汁物など。主食、主菜で不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源



梅干し・漬物・日持ちする野菜類



野菜の缶詰
(ホール・野菜ジュース)



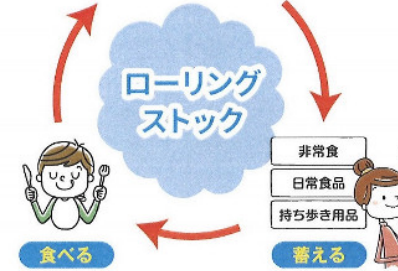
乾物
(のり・ひじき・切干大根・わかめなど)



インスタントみそ汁、即席スープ等
(粉末・フリーズドライ等)



補充する



「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

- あると便利なもの**
- 紙皿
 - 紙コップ
 - 食品用ポリ袋
 - 乾電池
 - キッチンバサミ
 - 鍋・やかん
 - ラップ
 - アルミホイル
- (乳幼児)**
- 粉ミルク
 - 哺乳瓶
 - 液体ミルク
 - レトルトの離乳食
 - 使い捨てスプーン
 - おしりナップ
 - 除菌ペーパー

牛乳・乳製品



ロングライフ牛乳・粉チーズ・スキムミルク

菓子・嗜好品



各種菓子・嗜好品
(アメ・米糖・ようかん・チョコレート・ビスケット・せんべい・スナック等)

調味料



各種調味料
(塩・みそ・しょうゆ・酢・砂糖・食用油・ケチャップ・マヨネーズ・バター等)

その他



ふりかけ・ジャム・はちみつ等