

# 9月 きゅうしょくだより

○ の日は主食はいりません

| 日  | 曜日 | 3歳未満児<br>午前のおやつ | 副 食                                | 3歳未満児のみ  | 午後のおやつ          |
|----|----|-----------------|------------------------------------|----------|-----------------|
| 1  | 月  | 牛乳 こめ棒くん        | 鮭のオーロラソース ツナサラダ ポテトスープ             | ごはん      | 牛乳 せんべい         |
| 2  | 火  | 牛乳 野菜ビスケット      | 鶏肉のごまからめ もやしのソテー なめこのみそ汁           | ごはん      | ヨーグルトあえ ☆       |
| 3  | 水  | 牛乳 スティックパン      | ピザ風豆腐ハンバーグ ほうれん草のおかか和え わかめのスープ     | ごはん      | 豆乳プリン カルシウムせんべい |
| 4  | 木  | 牛乳 クッキー         | 高野豆腐フライ ブロッコリーサラダ パイン缶 かぼちゃのみそ汁    | ごはん      | 牛乳 ミニのりすけ       |
| 5  | 金  | 牛乳 カルシウムおかき     | 厚揚げのカレー煮 スティックきゅうり チーズ オクラスープ      | ごはん      | 牛乳 鉄サブレ         |
| 6  | 土  | 牛乳 お菓子          | スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳             | ごはん      | 果汁 お菓子          |
| 8  | 月  | 牛乳 さくふわせんべい     | 魚の竜田揚げ コロコロサラダ 春雨スープ               | ごはん      | 牛乳 ビスケット        |
| 9  | 火  | ヨーグルト           | 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ 豚汁             | ごはん      | 牛乳 きなこサンド ☆     |
| 10 | 水  | 牛乳 さくさくボーロ      | 魚フライ コーン入りおひたし 大根のみそ汁              | ごはん      | 牛乳 クッキー         |
| ⑪  | 木  | 牛乳 せんべい         | きのこカレーライス ウインナー パインサラダ チーズ お茶      | ごはん      | 牛乳 こめ棒くん        |
| 12 | 金  | 牛乳 クッキー         | 鶏肉のバンバンジー焼き 納豆和え 梨 厚揚げのみそ汁         | ごはん      | 牛乳 ラスク          |
| 13 | 土  | 牛乳 お菓子          | スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳             | ごはん      | 果汁 お菓子          |
| 15 | 祝  |                 | 敬老の日                               |          |                 |
| 16 | 火  | 牛乳 胚芽クッキー       | ハンバーグ ポテトサラダ 豆乳みそ汁                 | ごはん      | 牛乳 マカロニあべかわ ☆   |
| 17 | 水  | 牛乳 野菜ビスケット      | タンドリーチキン 春雨の酢の物 きんこのスープ            | ごはん      | 牛乳 せんべい         |
| 18 | 木  | 牛乳 バナナ          | ビーフンの炒め物 ほうれん草のおひたし 豆腐とわかめのみそ汁     | ごはん      | 牛乳 クッキー         |
| 19 | 金  | 牛乳 せんべい         | 麻婆豆腐 フライドポテト ブロッコリー コロコロ野菜スープ      | ごはん      | 牛乳 かりんどう        |
| 20 | 土  | 牛乳 お菓子          | カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳                | ごはん      | 果汁 お菓子          |
| 22 | 月  | 牛乳 クッキー         | いわしの梅煮 ひじきのサラダ うどん汁                | ごはん      | 牛乳 せんべい         |
| 23 | 祝  |                 | 秋分の日                               |          |                 |
| 24 | 水  | ヨーグルト           | スパゲティミートソース 豆腐と野菜のナゲット キャベツと豆乳のスープ | ごはん      | フルーツゼリー ☆       |
| 25 | 木  | 牛乳 こめ棒くん        | 鮭の塩焼き もやしナムル バナナ じゃがいものみそ汁         | ごはん      | 牛乳 おはぎ          |
| ②⑥ | 金  | 牛乳 せんべい         | さつまいもごはん きんぴら肉団子 さわやか漬け 豆腐のすまし汁    | さつまいもごはん | パインゼリー          |
| 27 | 土  | 牛乳 お菓子          | スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳             | ごはん      | 果汁 お菓子          |
| 29 | 月  | 牛乳 胚芽クッキー       | 名水ポーク生姜焼き キャベツのゆかり和え オレンジ コーンスープ   | ごはん      | 牛乳 野菜コンソメリング    |
| 30 | 火  | 牛乳 野菜ビスケット      | 肉じゃが ごまじゃこ和え もやしのみそ汁               | ごはん      | 牛乳 ミニパン         |

※都合により献立を変更する事があります。26日は、誕生会メニューの予定です。

☆印は手作りおやつです。

今年の夏も暑い日ばかりでしたが、暦の上では秋の9月になってもまだまだ暑い日が続きます。季節の変わり目や、たくさん遊んだ休み明けはどうしても疲れが出やすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活のリズムを整え、十分な休養と栄養を取り、残暑を乗り切りましょう！夏場に引き続き、こまめな水分補給は忘れずに。

## まごわやさしい

9月15日の敬老の日にちなんで、健康長寿（体に良い）食材の頭文字を取り、献立に積極的に取り入れていきたい食材をお伝えします。

## “今月の旬の食材”

「梨」



旬を迎えた梨は果汁たっぷりで甘みが強くなります。「色が均一でツヤがある」「皮に張りがあり表面が滑らか」「お尻がふっくら盛り上がっている」「ヘタがみずみずしい緑色」のものが美味しいです。

冷蔵保存する場合は、  
①キッチンペーパーで包む。  
②ポリ袋に入れる。  
③野菜室で5～7日保存可能。  
ですが早めに食べましょう。

ま

豆類（大豆や納豆など）  
良質なたんぱく質が含まれます。



わ

わかめ（海藻類）  
カリウム・カルシウム・  
食物繊維が豊富です。



さ

魚（魚介類）  
DHA・EPA・カルシウムが豊富に取れます。



し

しいたけ（きのこ類）  
食物繊維が豊富。低カロリーで満腹感のある食事に役に立ちます。



い

いも類  
炭水化物の大切な供給源になります。



ご

ごま（ピーナッツ・果など）  
たんぱく質・食物繊維・カルシウムなど豊富です。汁物やサラダにプラス！



や

野菜類  
ビタミン類が豊富。蒸す・炒める・生食等で積極的に摂取しましょう。

