



9月 よていこんだてひょう

月平均の栄養価: エネルギー 519kcal 蛋白質 18.7g Ca 294mg 食塩相当量 1.8g 令和5年度 董幼稚園

月	火	水	木	1 (金)
<p>こんだて</p> <p>あかのしょくひん (からだをおおきくする)</p> <p>きいろのしょくひん (エネルギーになる)</p> <p>みどりのしょくひん (びょうきをふせぐ)</p> <p>ちょうみりょう</p> <p>おやつ (エネルギーKcal 塩分g)</p>	<p>◎天候や都合により、献立やおやつを変更する場合があります。</p> 			<p>しぎょうしき</p>
4 (月)	5 (火) たんじょうびかい	6 (水)	7 (木) 14じこうえん	8 (金) たいそうきょうしつ
<p>ミルクリッチ クリームシチュー きりぼしだいこんサラダ</p> <p>とりむね、ひじき、ハム、ぎゅうにゅう</p> <p>ミルクリッチ、サラダあぶら、さつまいも、マヨネーズ、ごまあぶら、すりごま</p> <p>にんじん、たまねぎ、こまつな、エリンギ、きりぼしだいこん、きゅうり</p> <p>シチュールウ、めんつゆ、す、とりがら</p> <p>カスタードプリン 520kcal、1.5g</p>	<p>けんちんうどん しろみフライ ヤクルト</p> <p>とりもも、あぶらあげ、かつおがし、こんぶ、しろみフライ、ヤクルト、ぎゅうにゅう</p> <p>うどん</p> <p>だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、しお</p> <p>げんじパイ 463kcal、2.1g</p>	<p>ツナごはん とんじる ナシ</p> <p>ツナ、ぶたばら、かつおがし、あかみそ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ごまあぶら</p> <p>だいこん、はくさい、にんじん、こまつな、ナシ</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん</p> <p>ビスコ 547kcal、2.0g</p>	<p>なめし ちくぜんに オレンジ</p> <p>とりもも、こうやどうふ、なまふ、かつおがし、こんぶ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ざらめ</p> <p>なめしのもと、だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、ほししいたけ、オレンジ</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、しお</p>	<p>いろうどりピラフ ミネストローネ おさつスティック</p> <p>ベーコン、とりもも、だいず、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、バター、オリーブオイル、ざらめ、おさつスティック</p> <p>たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン、パセリ、キャベツ、カットトマト、しめじ</p> <p>コンソメ、しおこしょう、しお</p> <p>ミニソフトバニラ 541kcal、1.7g</p>
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
<p>きのこおこわ はるさめサラダ ミニフィッシュ</p> <p>ぶたもも、あぶらあげ、ハム、ミニフィッシュ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、もちこめ、ざらめ、はるさめ、ごまあぶら、ごま</p> <p>にんじん、ほししいたけ、ごぼう、しめじ、まいたけ、えのき、コーン、きゅうり</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、しお、す</p> <p>チューペット 519kcal、1.9g</p>	<p>ツナマヨサンド やさいたっぷりポトフ りんご</p> <p>ツナ、ウインナー、ぎゅうにゅう</p> <p>バターしょくパン、マヨネーズ、オリーブオイル、さつまいも</p> <p>コーン、パセリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ナス、りんご</p> <p>しおこしょう、コンソメ、しろワイン</p> <p>ぎんしゃりおにぎりせんべい 482kcal、2.0g</p>	<p>ハヤシライス ポイルウインナー ももゼリー</p> <p>ぶたもも、ウインナー、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、サラダあぶら、じゃがいも</p> <p>にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ</p> <p>ハヤシルウ、しお、ソース、ワイン</p> <p>きなこもち 580kcal、1.7g</p>	<p>ごもくしおラーメン くらまめに</p> <p>とりもも、かまぼこ、くらまめ、ぎゅうにゅう</p> <p>なまちゅうかめん、ごまあぶら、ざらめ</p> <p>ねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ</p> <p>とりがら、しお、さけ、みりん、しょうゆ、くらこしょう</p> <p>オレンジジュース 437kcal、2.1g</p>	<p>わかめしらすごはん きりぼしだいこんのみそしる パナナ</p> <p>わかめのもと、しらす、とうふ、あぶらあげ、かつおがし、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ</p> <p>きりぼしだいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、バナナ</p> <p>しろみそ、さけ、みりん</p> <p>ポケグミ 497kcal、2.0g</p>
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木) 14じこうえん	22 (金) おつきみメニュー
<p>しゅくじつ (敬老の日)</p> 	<p>しろごはん ガバオライスのぐもやしのナムル ドライブルー</p> <p>とりミンチ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、さんおんとう、ごまあぶら、すりごま</p> <p>たまねぎ、ピーマン、パプリカ、にんにく、ほうれんそう、にんじん、もやし、ドライブルー</p> <p>オイスターソース、とりがら、しょうゆ、さけ、しお</p> <p>クッピーラムネ 497kcal、1.0g</p>	<p>チーズパン ゆでとうもろこし にこみハンバーグ</p> <p>ハンバーグ、ぎゅうにゅう</p> <p>チーズパン、オリーブオイル、ざらめ</p> <p>たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、カットマト、とうもろこし</p> <p>コンソメ、ケチャップ、ワイン、ソース</p> <p>ミニゼリー 535kcal、2.1g</p>	<p>しろごはん マーボーどうふ ヨーグルト</p> <p>とうふ、ぶたミンチ、あかみそ、ヨーグルト、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ざらめ、ごまあぶら</p> <p>ナス、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ</p> <p>トウバンジャン、さけ、みりん</p>	<p>さつまいもごはん にくだんごスープ おつきみデザート</p> <p>とりミンチ、とうふ、かつおがし、こんぶ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、さつまいも、くらごま、パンこ</p> <p>はくさい、にんじん、えのき、こまつな、ごぼう、しょうが</p> <p>しお、しょうゆ、さけ、みりん、しお</p> <p>ハッピーターン 533kcal、1.3g</p>
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木) いどうどうぶつえん	29 (金) たんじょうびかい
<p>ミルクフレンチ からあげ はるさめちゅうかスープ</p> <p>ぶたばら、からあげ、ぎゅうにゅう</p> <p>ミルクフレンチ、はるさめ、ごまあぶら</p> <p>チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、ニラ、ほししいたけ</p> <p>とりがら、しょうゆ、しおこしょう</p> <p>ホームパイ 540kcal、2.1g</p>	<p>こうやどうふのそぼろごはん わかめスープ オレンジ</p> <p>とりミンチ、こうやどうふ、わかめ、あぶらあげ、かつおがし、こんぶ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、サラダあぶら、ざらめ</p> <p>にんじん、ほししいたけ、だいこん、はくさい、オレンジ</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、しお</p> <p>あげいちばん 511kcal、1.6g</p>	<p>ひじきごはん しろみそしる キャンディーチーズ</p> <p>ひじき、ぶたもも、あぶらあげ、とうふ、わかめ、かつおがし、チーズ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ごまあぶら、ざらめ</p> <p>にんじん、ほししいたけ、ごぼう、えのき、こまつな、だいこん</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、しお、しろみそ</p> <p>チューペット 530kcal、2.5g</p>	<p>しろごはん やさいたっぷりカレー きゅうりのしおこんぶあえ</p> <p>ぶたもも、しおこんぶ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、じゃがいも、サラダあぶら、ごまあぶら、ごま</p> <p>にんじん、たまねぎ、キャベツ、カットマト、かぼちゃ、きゅうり</p> <p>カレールウ、しお、ソース、ワイン</p> <p>ミニソフトバニラ 550kcal、1.7g</p>	<p>くりのはいったおせきはん けんちんじる パナナ ヤクルト</p> <p>とりもも、とうふ、あぶらあげ、かつおがし、こんぶ、ぎゅうにゅう、ヤクルト</p> <p>こめ、もちこめ、むぎぐり、あずき、くらごま、ざらめ</p> <p>だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、バナナ</p> <p>しお、しょうゆ、さけ、みりん</p> <p>せとのしおあげ 570kcal、1.5g</p>



9月 給食だよ!

2学期がスタートしました。9月に入ってもまだまだ暑い日が続きますので、こまめに水分補給をして熱中症に十分気を付けましょう。また、夏休み明けは生活リズムが乱れがちになるので、早寝早起き朝ご飯を意識して、規則正しい生活を心がけましょう。

さて、9月29日は十五夜ですね! 晴れることを願って、家族でお月見するのもいいですね! 幼稚園では22日にお月見メニューを予定していますのでお楽しみに!



お月見

秋は月がとてもきれいに見えます。中でも十五夜は、1年の中で一番まんまるのきれいな満月が見える日で、秋の収穫に感謝する日でもあります。日本では、お団子やお餅、ススキや里芋などをお供えして、お月様を眺めることを「お月見」といい、お団子は満月の形、ススキは魔除けを意味します。おうちでもきれいなお月さまを見てみてくださいね。



秋の七草

「秋の七草」とは、ハギ、オバナ(ススキ)、キキョウ、ナデシコ、クズ、フジバカマ、オミナエシです。

春の七草はおかゆにして食べますが、秋の七草は咲いている草花を見て、秋の訪れを感じて楽しむものです。散歩や植物園に出かけたときなど、親子でいっしょに探してみるのもいいですね。



味覚について

味覚は5種類あります。「甘味」はエネルギー源となる糖分の存在を知らせるシグナルであり、「塩味」は適度なミネラルの存在を、「旨味」はたんぱく質の存在を知らせます。一方、「酸味」は腐敗したものや、まだ食べられない未熟な果実であることなどを警告し、「苦味」は毒の存在を警告するシグナルです。好き嫌いのピークは4~5歳、それが改善するのが8~9歳とされています。幼児期に薄味を心がけ、苦手なものも含めて様々な味、食感に挑戦することで味覚の発達、偏食防止につながります。