

2024年度



## 9月給食献立表



あいのそのこども園

		給食		おやつ	
		三食食品群 ○赤:血や肉になる      △黄:熱や力となる		□緑:調子を整える	
2(月)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き カリカリきゅうり 玉ねぎと揚げのすまし汁	△精白米 ○鶏肉 □生姜 みりん △三温糖 ○豆みそ 濃口醤油 △ごま □きゅうり □にんじん 食塩 濃口醤油 △三温糖 △ごま油 △ごま □たまねぎ ○油揚げ □わかめ 薄口醤油 みりん かつお・昆布・煮干しだし □昆布	米粉のいちご蒸しパン △ポテトチップス ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △三温糖 ○豆乳 △調合油 □いちごジャム	
3(火)	ごはん カレイのムニエル ごまじゃこサラダ えのきとわかめの味噌汁	△精白米 ○カレイ 食塩 こしょう △小麦粉 △バター □キャベツ □こまつな ○じゃこ △ごま 米酢 濃口醤油 △三温糖 □えのき □わかめ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	□梨 △カル鉄スティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳      かぼちゃポーロ	
4(水)	野菜カレー ひじきのナムル 牛乳	△精白米 ○豚ミンチ □たまねぎ □にんじん □南瓜 □なす □ホールトマト缶 △調合油 カレールウ コンソメ ○豆乳 □ひじき □きゅうり □にんじん □もやし ○ハム 米酢 △ごま油 濃口醤油 △三温糖 ○牛乳	豆乳わらびもち(以上児) □パイナップル △こつぶじゃががあられ ほうじ茶	△わらびもち粉 ○豆乳 ○きな粉 △三温糖 (未満児)	
5(木)	冷やし中華 野菜煮豆	△中華麺 ○鶏ささみ □にんじん □きゅうり □コーン △ごま油 中華だし 濃口醤油 △三温糖 米酢 食塩 △調合油 ○大豆 □にんじん ○油揚げ かつお・昆布だし △三温糖 濃口醤油	□キウイフルーツ △胚芽スティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳	
6(金)	親子どんぶり さつまいもの味噌汁	△精白米 ○鶏肉 △調合油 □たまねぎ □にんじん ○かまぼこ かつおだし 濃口醤油 みりん △三温糖 ○卵 □もみのり △さつまいも ○豆腐 □青ねぎ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	豆腐パン ○ぼりぼり小魚 □プルーン ○牛乳	△三温糖 △強力粉 食塩 ○豆腐 ドライイースト (以上児)※小麦(醤油)、ごま、大豆 (未満児)	
7(土)	お弁当				
9(月)	ごはん サバの煮つけ かつおとあさりのササッとサラダ 小松菜と豆腐の味噌汁	△精白米 ○さば □生姜 濃口醤油 酒 △三温糖 みりん □ひじき □人参 □小松菜 ○大豆 ○あさり ○ツナ △マヨネーズ 薄口醤油 △ごま □こまつな ○豆腐 かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	□オレンジ △ねじりん棒 ○チーズ ○牛乳	※小麦	
10(火)	ホットドック やさいスープ 牛乳	△ロールパン □キャベツ △ウインナー □ケチャップ カレー粉 □にんじん △じゃがいも □たまねぎ ○ベーコン ○豆腐 コンソメ ○牛乳	わかめおにぎり □プルーン △スティックゼリー ほうじ茶	△精白米 □わかめ 食塩 酒 (以上児)	
11(水)	コーンご飯 豆腐チャンプル ほうれん草ともやしの味噌汁	△精白米 □コーン 食塩 ○豚肉 □にんじん □たまねぎ □しめじ □キャベツ ○豆腐 △調合油 酒 濃口醤油 食塩 △片栗粉 △ごま油 □ほうれん草 □もやし かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	かぼちゃドーナツ △畑のスナック ○牛乳	□南瓜 △三温糖 △ホットケーキミックス ※小麦	
12(木)	ごはん 鱈の照り焼き ツナときゅうりの酢の物 じゃが芋と長ネギの味噌汁	△精白米 ○鱈 △ごま 濃口醤油 酒 △ごま油 ○ツナ □きゅうり □にんじん ○じゃこ 米酢 △三温糖 濃口醤油 △ごま △じゃがいも □長ねぎ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	□バナナ △紫芋チップ ○チーズ ○牛乳		
13(金)	ごはん ひじきハンバーグ チンゲン菜のおかかあえ 冬瓜のスープ	△精白米 ○合挽ミンチ ○豆腐 □ひじき □たまねぎ △パン粉 ○豆乳 □ケチャップ □チンゲン菜 □にんじん ○かつお節 濃口醤油 みりん □冬瓜 □たまねぎ □にんじん コンソメ	牛乳かん △かぼちゃポーロ ほうじ茶	□寒天 ○牛乳 △三温糖 □パイナップル缶 □みかん缶	
14(土)	お弁当				
17(火)	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 小松菜のおひたし 大根と揚げの味噌汁	△精白米 ○鮭 △米こうじ □こまつな □にんじん ○じゃこ 濃口醤油 みりん □だいこん ○油揚げ □わかめ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	□梨 △野菜スティック ○チーズ ○牛乳	※小麦	
18(水)	豚肉と野菜のあんかけ丼 いものこ汁	△精白米 ○豚肉 □生姜 □もやし □しめじ □にんじん △ごま油 酒 △三温糖 濃口醤油 中華だし △片栗粉 △さといも ○豆腐 □長ねぎ 薄口醤油 みりん 酒 かつお・昆布・煮干しだし □昆布	麩のラスク △ほしのおせんべい ○牛乳	△ふ、△バター △三温糖	
19(木)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ちくわときゅうりの胡麻和え もやしと豆腐の味噌汁	△精白米 ○鶏肉 米酢 △三温糖 濃口醤油 □生姜 □にんにく こしょう ○竹輪 □きゅうり □にんじん △三温糖 濃口醤油 △いりごま △ごま油 □もやし ○豆腐 ○油揚げ ○豆みそ かつお・昆布・煮干しだし	□パイナップル △こつぶじゃががあられ ○チーズ ○牛乳		
20(金)	じゃこごはん 肉じゃが 小松菜とふの味噌汁	△精白米 ○じゃこ ○牛肉 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん △調合油 かつお・昆布だし △三温糖 みりん 濃口醤油 □こまつな △ふ、かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	ホットケーキ □プルーン □とろろ巻き昆布 ○牛乳	△ホットケーキミックス ○卵 ○牛乳 △バター △ケーキシロップ (以上児)	

21(土)	ツナトマトスパゲティ	△スパゲティ ○ツナ □たまねぎ □ホールトマト缶 □トマトジュース △調合油 コンソメ		
24(火)	カレーピラフ	△精白米 □たまねぎ □にんじん □コーン □いんげん ○ツナ コンソメ カレー粉 △バター 食塩	クロックムッシュー △ラムネ △スティックゼリー ○牛乳	△食パン ○チーズ ○ハム (以上児)
	チキンスープ	○鶏肉 △じゃがいも □玉ねぎ □キャベツ △調合油 コンソメ		
25(水)	ふりかけご飯	△精白米 ふりかけ※鮭	□オレンジ	※小麦
	からあげ	○鶏肉 濃口醤油 □生姜 □にんにく 酒 △片栗粉 △調合油	△畑のクラッカー	
	さつまいものサラダ	△さつまいも ○チーズ □りんご □コーン △マヨネーズ 食塩 こしょう	○チーズ	
	玉ねぎの味噌汁	□たまねぎ □にんじん □えのき □青ねぎ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	○牛乳	
26(木)	ごはん	△精白米	りんごヨーグルト	○ヨーグルト □りんごジャム ※小麦、乳
	焼きサバ	○さば 食塩	△ビスコ	
	切干大根と青菜の煮物	□切干大根 ○じゃこ □にんじん □チンゲン菜 かつお・昆布だし 濃口醤油 みりん △三温糖	ほうじ茶	
27(金)	豆腐と揚げの味噌汁	○豆腐 ○油揚げ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	□バナナ △ポテトチップス ○チーズ ○牛乳	
	ジャージャー麺	△中華麺 ○豚ミンチ □生姜 □にんにく □にんじん □たまねぎ △調合油 酒 △三温糖 ○豆みそ 濃口醤油 △ごま油 △片栗粉 □きゅうり		
	中華スープ	□わかめ □コーン □たまねぎ ○卵 △ごま油 △ごま 中華だし 薄口醤油 △片栗粉		
28(土)	わいわいカーニバル			
30(月)	ごはん	△精白米	焼き芋	△さつまいも ※小麦(醤油)、えび、ごま
	鶏肉のピカタ	○鶏肉 ○卵 △小麦粉 食塩 △調合油 □ケチャップ	△小魚せんべい	
	ブロッコリーとコーンのサラダ	□ブロッコリー □コーン △マヨネーズ 濃口醤油	○チーズ	
	青梗菜のスープ	□チンゲン菜 □しめじ □たまねぎ △ごま □生姜 △ごま油 中華だし 薄口醤油	○牛乳	



まだまだ残暑が厳しいですが、日が落ちるのが少しずつ早くなってきましたね。9月は暑かった夏の疲れが出てくる頃です。おいしい旬の食材をたくさん食べて、夏の暑さで疲れた体を癒しましょう♪

### ♪噛むことで得られる“いいことたくさん”♪

現代の日本人が1回の食事で咀嚼する回数は、約600回と言われています。一見すると十分な咀嚼回数なのですが、戦前は1回の食事で約1,400回、弥生時代にまで遡れば約4,000回も噛んでいたため実際は激減しているのです。

人は生まれながらにしてお母さんの母乳を吸う機能を持っています。しかし、噛むという機能は持ち合わせていません。噛むことは、成長とともに身につけていく機能になります。そこで大切なのが乳幼児期の食事です。子どもの成長や歯の発達とともに食事形態を変えていくことで噛むことを覚え、顎が発達してよく噛んで食べられるようになりますと言われています。

あごを鍛えるためには、なんと言っても「噛む回数を増やすこと」です。以前は「固いものを食べると歯が丈夫になってあごが鍛えられる」と言われていたこともありますが、実際には、固いものを食べるよりも、『噛む回数を増やすこと』がポイントなんです。

噛む回数を増やすには食物繊維を多く含む食材が適しています。例えば、レンコン、にんじん、さつまいも、ごぼうなどの根菜類やきのこ類、大豆、いんげん、ほうれんそう、小松菜、りんご、柿などがおすすめです。さらに、骨や歯の成分となるカルシウムを多く含む食べごたえのある食材として、煮干し、こんぶ、わかめなどもオススメです。これらを使用するひじきの煮物やれんこん、にんじんの入った煮物などのメニューが子どものあごを鍛える食事に適しています。ひじきやにんじんは離乳食にも使用でき、乳幼児でも食べやすい食材です。

#### 【 噛むことのメリット 】

- ★唾液が多く分泌され、食物を細分化し、消化吸収を助けます。
- ★唾液が口の中を洗い流すため、虫歯の予防につながります。
- ★満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを抑え肥満を防ぎます。



**は** 歯の病気を防ぐ  
噛むことで抗菌作用のある唾液がたくさん分泌され、むし歯や歯周病を防いでくれます。

**が** がんの予防  
唾液中の酵素には発がん性物質の作用を打ち消す働きが期待できるといわれています。

#### の 脳の発達

噛むことによる刺激が脳細胞の働きを活性化させ、子どもの知育を助けます。

#### の 言葉の発音がはっきり

口の周りの筋肉が鍛えられて、口をはっきり開けてきれいに発音できるようになります。

#### み 味覚の発達

よく噛んで味わうことで、食べ物本来の味がよくわかり、味覚が発達します。

#### の 肥満予防

よく噛んで食べることで、脳の満腹中枢が働き、満腹感が得られて食べ過ぎを防ぐことができます。

#### い 胃腸のは働きを促進

噛むことで消化酵素の分泌が活性化され、胃腸の消化を助けます。

#### ぜ 全身の体力向上と全力投球

噛みしめると全身に力がわき、こそぞという時にふんばることができ集中力もアップします。

#### お知らせ

7(土)、14日(土)は、給食はありません。登園される方はお弁当を持って来て下さい。

