2021年度

9月給食献立表

あいのそのこども園

	給食		おやつ	
	三色食品群　〇赤：血や肉になる　△黄：熱や力となる　□緑：調子を整える			
1(水)	**ホットドッグ** **野菜スープ** **〇牛乳**	〇ポールウインナー　△ロールパン □キャベツ □ケチャップ　食塩　カレー粉 〇ベーコン 〇木綿豆腐　△じゃがいも　□人参　□玉ねぎ　コンソメ	**にんじんおにぎり** **△スティックゼリー** **□プルーン** **ほうじ茶**	△精白米 △ごま　□人参 □塩昆布　濃口醤油 （以上児） （未満児）
2(木)	**ごはん** **おから入りオムレツ♪** **かみかみサラダ** **豆腐ともやしの味噌汁**	△精白米 〇卵 〇おから　△油　□玉ねぎ □人参 □ピーマン □ケチャップ　食塩 こしょう　コンソメ 〇さきいか　△マヨドレ △ごま油　□きゅうり □人参 □ごぼう 濃口醤油 〇木綿豆腐 〇豆みそ　□もやし □玉ねぎ　だし粉	**□梨** **△ひじきスティック** **〇チーズ** **〇牛乳**	※小麦、乳
3(金)	**ごはん** **魚フライ** **カニカマのサラダ** **じゃがいもとしめじの味噌汁♪**	△精白米 〇カレイ　△薄力粉 △パン粉　△油　中濃ソース　食塩 〇カニカマ　△マヨドレ　□キャベツ □人参　濃口醤油 〇油揚げ 〇豆みそ 〇わかめ　△じゃがいも　□しめじ □ねぎ　だし粉	**高野豆腐の** **フレンチトースト♪** **△海草せんべい** **〇牛乳**	〇高野豆腐 〇豆乳 〇きな粉△砂糖 ※小麦、えび、ごま
4(土)	**しょうゆラーメン**	〇豚肉　△中華めん △油　□もやし □青ねぎ □人参 □キャベツ □コーン 薄口醤油　みりん　中華だし		
6(月)	**ごはん** **豚肉の生姜焼き** **キャベツと豆のツナサラダ** **小松菜の味噌汁**	△精白米 〇豚肉　△油　□玉ねぎ　濃口醤油　酒　みりん　生姜 〇ミックスビーンズ 〇シーチキン　△マヨドレ □キャベツ □パプリカ 〇油揚げ 〇豆みそ　□小松菜　だし粉	**黒ごまのケーキ** **△パイナップル** **□プルーン** **〇牛乳**	〇卵　△バター △薄力粉 △黒ごま △砂糖　ベーキングパウダー （以上児） （未満児）
7(火)	**ごはん** **肉じゃが** **ほうれん草サラダ** **豆腐ときのこの味噌汁**	△精白米 〇豚肉　△じゃがいも △しらたき △三温糖 △油　□人参 □玉ねぎ　濃口醤油 みりん　だし粉 〇じゃこ 〇卵　△三温糖　△油　□ほうれん草 □人参　濃口醤油　米酢 〇木綿豆腐 〇豆みそ　□えのき □しめじ　だし粉	**□りんご** **△ポップコーン** **〇チーズ** **〇牛乳**	
8(水)	**ごはん** **焼きししゃも** **炒り豆腐** **玉ねぎの味噌汁**	△精白米 〇ししゃも 〇豚ミンチ 〇木綿豆腐 〇卵　△油 △三温糖　□人参 □干し椎茸 □絹さや だし粉　濃口醤油　みりん 〇豆みそ　□玉ねぎ □人参 □えのき □ねぎ　だし粉	**芋ようかん♪** **△ねじりん棒** **〇牛乳**	△さつま芋 △砂糖　□寒天 ※小麦
9(木)	**ごはん** **はんぺんのふわふわナゲット♪** **コールスローサラダ** **青さと豆腐の味噌汁♪**	△精白米 〇はんぺん 〇鶏ミンチ　△マヨドレ △片栗粉　食塩　こしょう　にんにく △三温糖 △油　□きゅうり □キャベツ □りんご □レーズン　食塩　米酢 〇豆腐　〇豆みそ　□青さ □ねぎ　だし粉	**□ぶどう** **△胚芽スティック** **〇チーズ** **〇牛乳**	※小麦
10(金)	**磯うどん** **切干大根** **磯風味ポテト**	〇色板　△うどん　□青ねぎ □わかめ　薄口醤油　みりん　だし粉 〇油揚げ　△油 △三温糖　□切干大根 □人参　濃口醤油　みりん だし粉 〇じゃこ　△じゃがいも　□青さ　食塩	**黄な粉蒸しパン** **□プルーン** **□とろろ巻き昆布** **〇牛乳**	〇牛乳 〇小豆　〇黄な粉　△砂糖 △ホットケーキミックス （以上児）
11(土)	**お弁当**			
13(月)	**ごはん** **鮭のマヨネーズ焼き** **五色和え** **じゃがいもの味噌汁**	△精白米 〇鮭 △マヨドレ　食塩 〇かつお節　□小松菜 □もやし □人参 □しめじ □コーン　濃口醤油 〇豆みそ　△じゃがいも　□玉ねぎ　だし粉	**□バナナ** **△全粒粉クラッカー** **〇チーズ** **〇牛乳**	※小麦
14(火)	**中華ちゃんぽん** **野菜チップス** **キャベツの甘酢和え♪**	〇豚肉　△中華麺 △片栗粉　□人参 □白菜 □もやし □筍　中華だし 薄口醤油　みりん □人参 □レンコン　△油　食塩 △三温糖　□キャベツ □コーン　米酢　濃口醤油　食塩	**カップケーキ** **△畑のスナック** **〇牛乳**	〇牛乳 〇卵 △ホットケーキミックス △バター △砂糖 □レーズン ※小麦
15(水)	**いろごはん** **ほうれん草のじゃこ和え** **味噌ポテト** **卵汁**	〇かしわ 〇竹輪 〇油揚げ　△精白米 △こんにゃく　□人参 □干し椎茸 薄口醤油　みりん　だし粉 〇じゃこ　□もやし □ほうれん草　濃口醤油　みりん 〇豆みそ　△じゃがいも △三温糖　みりん　酒　濃口醤油 〇卵 〇わかめ　だし粉　薄口醤油　みりん	**パフェ♪** **△小魚せんべい** **〇牛乳**	〇ホイップクリーム △コーンフレーク □みかん □桃 □パイナップル ※小麦、えび、ごま
16(木)	**ごはん** **魚の照り焼き** **ひじき煮** **キャベツの味噌汁**	△精白米 〇かれい △ごま △ごま油　濃口醤油　酒 〇大豆 〇油揚げ △三温糖 △油　□ひじき □人参　だし粉　濃口醤油 〇竹輪　〇豆みそ　□キャベツ □しめじ　だし粉	**□梨** **△ごぼうチップ** **〇チーズ** **〇牛乳**	※小麦、ごま

17(金)	**ごはん** **からあげ** **切干大根のごまマヨサラダ♪** **えのきと小松菜の味噌汁**	△精白米 〇かしわ　△片栗粉 △油 濃口醤油 酒 生姜 ニンニク △ごま △マヨドレ　□切干大根 □人参 □きゅうり 濃口醤油 だし粉 〇油揚げ 〇豆みそ　□えのき □小松菜 だし粉	**いちごヨーグルト** **△ミレービスケット** **ほうじ茶**	〇ヨーグルト いちごジャム ※小麦
18(土)	**お弁当**			
21(火)	**満月オムライス** **冬瓜スープ**	〇鶏ミンチ 〇卵 △精白米 △油　□人参 □玉ねぎ □ケチャップ ニンニク 食塩 〇ベーコン　□人参 □冬瓜 □ねぎ　中華だし 薄口醤油	**△カステラ** **△チューペット** **△ゼリー** **〇牛乳**	※乳、卵、小麦 （以上児） （未満児）
22(水)	**ごはん** **さばの味噌煮** **小松菜のお浸し** **なすの味噌汁**	△精白米 〇さば 〇豆みそ　△三温糖　生姜　濃口醤油 酒 〇じゃこ　□小松菜 □人参 みりん 濃口醤油 〇油揚げ 〇豆みそ　□なす □玉ねぎ □人参　だし粉	**□りんご** **△ひじきあられ** **〇チーズ** **〇牛乳**	
24(金)	**夏野菜カレー** **ひじきのサラダ** **〇牛乳**	〇豚ミンチ 〇豆乳　△精白米 △油　□玉ねぎ □人参 □かぼちゃ □なす □トマト カレールウ コンソメ 〇シーチキン　△三温糖 △油　□ひじき □人参 □コーン □きゅうり □キャベツ 濃口醤油 米酢 食塩	**マカロニあべかわ** **□プルーン** **□とろろ巻き昆布** **ほうじ茶**	〇黄な粉 △マカロニ △砂糖 食塩 （以上児）
25(土)	**かやくうどん**	〇かしわ 〇卵 〇色板　△うどん △油 △三温糖　□人参 □ほうれん草 □ねぎ 濃口醤油 薄口醤油 みりん だし粉		
27(月)	**ビビンバ丼** **わかめスープ**	〇豚肉　△精白米 △三温糖 △ごま △ごま油 △油　□ほうれん草 □人参 □もやし □りんご　酒　濃口醤油　みりん にんにく 生姜 米酢 □わかめ □コーン □ねぎ □しめじ 中華だし 食塩	**ふのラスク** **△スティックゼリー** **□プルーン** **チーズ** **〇牛乳**	△ふ △バター △砂糖 （以上児） （未満児）
28(火)	**△コッペパン** **ラタトゥイユ** **ブロッコリーとコーンのサラダ** **フライドポテト** **ぶどうゼリー** **〇牛乳**	※乳、小麦 〇かしわ　△オリーブ油　□ズッキーニ □玉ねぎ □なす □黄パプリカ □人参 □トマト □ケチャップ ニンニク コンソメ 食塩 こしょう △ごま △マヨドレ　□ブロッコリー □コーン 濃口醤油 △じゃがいも △油 食塩 △砂糖　□ぶどうジュース　□寒天	**□バナナ** **△カル鉄スティック** **□とろろ巻き昆布** **〇カルピス**	※乳、卵、小麦 （以上児）
29(水)	**ごはん** **魚のパン粉焼き** **五目金平** **えのきと玉ねぎの味噌汁**	△精白米 〇かれい　△パン粉 △油　カレー粉 食塩 △しらたき △ごま △三温糖 △油　□ごぼう □人参 □たけのこ □干し椎茸 濃口醤油 酒 みりん 〇豆みそ　□えのき □玉ねぎ □わかめ　だし粉	**かぼちゃ団子** **△ポテトチップス** **〇牛乳**	〇チーズ　△片栗粉 △砂糖 △ごま □かぼちゃ
30(木)	**じゃこごはん** **筑前煮** **チンゲン菜の味噌汁**	〇じゃこ　△精白米 〇竹輪 〇かしわ　△じゃがいも △こんにゃく △三温糖 △油　□人参 □ごぼう □三度豆　だし粉　濃口醤油　みりん 〇豆みそ 〇油揚げ　□チンゲン菜 だし粉	**□梨** **△野菜せんべい** **〇チーズ** **〇牛乳**	※小麦、ごま

食育だより

重陽の節句

9月9日は「重陽（ちょうよう）の節句」です。あまりなじみのない行事ですが、別名「菊の節句」とも呼ばれ、菊を鑑賞しながら菊の花びらを散らしたお酒を飲むと長寿になれると言われ行われてきました。九州北部などでは秋の収穫祭と合わせて「お九日（おくんち）」と呼ばれて親しまれており、今でも新暦の10月や11月頃に盛大に祝われています。

また、江戸時代の頃から秋の味覚の代表的な食材「栗」を使った栗ご飯を食べる風習があり、菊の節句は別名「栗の節句」とも呼ばれていたそうです。

食育クイズ

Q次のうち、カンボジアから日本に渡った野菜は？

①きゅうり　②かぼちゃ　③トマト

A正解は②。

日本へは天文年間（1532～1555年）にポルトガル人によってカンボジアから持ち込まれ、「カンボジア」がなまり「かぼちゃ」の名がついたと言われています。

かぼちゃは大きく分けると日本かぼちゃと西洋かぼちゃがあり、日本かぼちゃは水分が多く甘さは控えめで、西洋かぼちゃはほくほくした食感で甘みが強いのが特徴です。丸のままなら常温保存が可能で、収穫したばかりより少し追熟させた方が甘味や栄養価が増します。

お知らせ

〇11日（土）、18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。

食具を使うタイミングを見極めよう Part2

今月はスプーンの使うタイミングについてお伝えします。

スプーンを使うには、手指の発達に加え、子どもが食事を自分の手で食べようという意欲、そしてスプーンを持ちたいという気持ちが大切です。手指の発達や、手づかみ食べが未熟でも、まずはスプーンを自分で持ちたがったらそれがスタートのタイミングです。

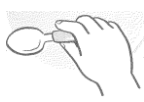
①スプーンを持ちたがる
　すぐに話してしまい、口にもっていく素振りは見せなくても、興味を持ったらスタートしてOK。

②親指と人差し指で物がつまめる
　手と指の発達では、親指と人差し指でものをつまめるぐらいになっているのが目安です。

③手づかみ食べがじょうずにできる
　食べものを手で運び、口に入れるという連携の動作が出来ていることも、スプーンを使うために大事なポイントです。

スプーンの持ち方の変化

①手のひら握り
　初めは、手のひら全体でスプーンを握ります。手首がうまく回転しないので、腕全体を動かして口に食べものを運びます。



②指握り
　指の発達が進むと、親指を使って、指で持つ握り方に変わっていき

③鉛筆握り
　最後に、親指、人差し指、中指を支えにして下から持つ握り方に変わります。

子ども用スプーンの選び方
・2歳半くらいまでは、プラスチック製、木製などの軽いもの
・柄の部分が握りやすい太さで、手のひらの1.5倍くらいの長さのもの