

# 9月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	日					
2	月		魚の竜田揚げ、野菜とのりのサラダ、みそ汁	しらすと小松菜のおにぎり、お茶	豆乳・クラッカー	ご飯
3	火		鶏肉のマーマレード焼き、小松菜としらすの和え物、コンソメスープ、果実	カリカリチーズ、ミルク	牛乳・果実	ご飯
4	水	おばけパーティー	おばけカレー、海藻サラダ、果実	ポップコーン、カルピス	牛乳・ビスケット	ご飯
5	木	お点前	五目ハンバーグ、ゆかり和え、清し汁	フルーツポンチ	豆乳・ちりめん	ご飯
6	金	ピザクッキング (ひまわり)	魚の煮付け、青菜とコーンのサラダ、みそ汁、トマト	ピザ風トースト、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
7	土		牛丼、酢の物、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
8	日					
9	月		筑前煮、かみかみサラダ、清し汁、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・果実	ご飯
10	火		魚のカレーチーズ焼き、春雨の酢の物、豚汁	ホットケーキ、ミルク	牛乳・ビスケット	ご飯
11	水	英語	鶏飯、ナムル、果実	チョコチップスコーン、牛乳	豆乳・クラッカー	ご飯
12	木	お点前	飛竜頭、野菜の昆布和え、コーンスープ、果実	やわらか黒糖蒸しパン、ミルク	豆乳・パン	ご飯
13	金		豚肉の生姜焼き、さっぱりサラダ、みそ汁、煮豆	バナナケーキ、豆乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
14	土		きのこスパゲティー、かぼちゃサラダ、果実	牛乳・パン	牛乳・ビスコ	スパゲティー
15	日					
16	月					
17	火	太陽スポーツ わくわくおやつ	里芋と豚肉の味噌煮、大根サラダ、かき玉汁、果実	うさぎ饅頭、ミルク	豆乳・ふかし芋	ご飯
18	水	わくわくランチ	ほうざいバーガー、フライドポテト、野菜スープ、果実	オレンジゼリー	牛乳・リッツ	パン
19	木	お点前	めひかりのから揚げ、大豆サラダ、きのこ汁	焼きおにぎり、お茶	牛乳・クラッカー	ご飯
20	金		チャプチェ、甘酢野菜、わんたんスープ、果実	牛乳・菓子	飲むヨーグルト・果実	ご飯
21	土		コーン入りラーメン、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・パン	牛乳・ビスコ	中華麺
22	日					
23	月					
24	火		唐揚げ、白菜の味噌マヨサラダ、清し汁、果実	豆乳もち、ミルク	牛乳・パン	ご飯
25	水	英語	魚のピザ風焼き、酢の物、みそ汁	ぜんざい・せんべい、お茶	豆乳・ちりめん	ご飯
26	木	お点前	タコライス、わかめスープ、果実	グリーンケーキ、ミルク	牛乳・リッツ	ご飯
27	金		魚の人参みそ焼き、マカロニサラダ、油揚げと白菜のスープ、果実	フレンチトースト、牛乳	豆乳・コーンフレーク	ご飯
28	土		親子丼、胡瓜のたたき、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
29	日					
30	月		チキンカツ、コールスローサラダ、清し汁、果実	じゃりパン、ミルク	牛乳・クラッカー	ご飯

## 1ヶ月の平均値

エネルギー	517kcal	カルシウム	239.5mg
タンパク質	19.0g	鉄分	1.8g
脂質	14.5g	塩分相当量	1.5g



# 食育だより

令和6年9月

## 9月1日は防災の日

非常食には、水 アルファ米 パン 缶詰 ビスケット等があげられます。その他には、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子もおすすめです。  
3日～1週間分を準備しておきローリングストックの方法で常に災害に備えましょう。



十五夜は【中秋の名月】という一年のうちで特に美しいといわれる月を眺めながら、農作物を収穫できたことへの感謝と命を繋いでくれた祖霊への感謝や祈りを捧げます。

## 今年の十五夜は9月17日

＜＜飾り物＞＞

ススキ・・・魔除け 稲穂に見立てたもの

＜＜お供え物＞＞

月見団子・・・丸い形で月を表現

15個をピラミッド型に積む

農作物・・・収穫されたばかりの里芋や栗など



当日はご家族で月を眺めてみてくださいね。もしかしたら、お餅つきをしているウサギさんが見えるかもしれませんよ！

## 3つの色の食品をそろえてバランスの良い食事を心がけましょう

食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに食品を赤・黄・緑の3つの色のグループに分類したものを「三色食品群」といいます。

毎食、この3つの色の食品をまんべんなく摂ることで栄養バランスが整いやすくなります。

### 血や肉をつくる 赤の食べ物

豆腐	たまご	チーズ
魚	肉	
乳製品		

### エネルギーをつくる 黄の食べ物

ごはん	パン	いも
マヨネーズ	油	砂糖

### 体の調子を整える 緑の食べ物

野菜・果物

海藻

8月のわくわくランチの日に以上児さんは、『お弁当を作ろう』と題して、給食室で作ったおかずを子どもたちが自分のお弁当箱に詰めて食べる食育活動を行いました。

「赤・黄・緑の3色をそろえて食べると元気な体になるんだよ」とお話を聞いてから盛り付けスタートです！『どれをいれようかな』『あかばっかりになった』『みどりはにがて～』などの声が聞こえながらおいしそうな自分だけのお弁当が完成しました。



## 8月のパティシエさん

