

# 9月 きゅうしょくだより

## 旬の食材をたべよう

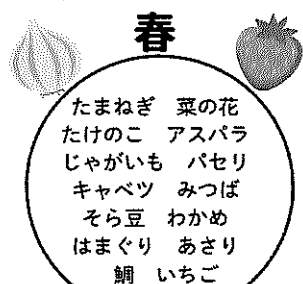


食べ物には「旬」があります。旬は1年の中で最も栄養が豊富で美味しい時期です。その季節の体が必要とする栄養をたっぷり含んでいます。

例えば、夏野菜の代表であるトマトやきゅうりには、体を冷やす働きのあるカリウムが豊富です。

逆に冬が旬の人参には、体を温める働きに関わるビタミンEやβカロテンが含まれています。

四季がはっきりしている日本では、その時々で、体に必要な栄養も変わります。季節の変わり目を元気に過ごせるよう、家族みんなで旬の食材を味わいましょう。



春



夏



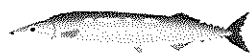
秋



冬

## ～季節のおすすめ食材～

### サンマ



9月中旬から10月が1年で最も脂が乗る時期です。サンマには脳を活性化させるDHA、血液をサラサラにするEPAが豊富に含まれています。この栄養素は肉類では摂取することができません！また、良質なたんぱく質も豊富なため、筋肉や血を作る材料となり、元気な体を作ってくれます。その他にも、骨を作るのに大切なビタミンDやカルシウムも含まれているので、背をぐんぐん伸ばし、骨を強くしてくれますよ。

脂の乗っているサンマを選ぶときは、頭から背中にかけて盛り上がり、厚みのあるものを選んでみて下さいね！

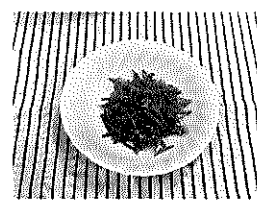
## ～おすすめメニューのご紹介～



### 【にんじんしりしり】

#### ～材料～ 4人分

- ・にんじん 中1本
- ・鶏卵 1個
- ・ツナ缶 40g
- ・ごま油 適量
- ・かつお節 お好み
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・いりごま お好み



#### ～作り方～

- ①にんじんは皮をむき、千切りにします。
- ②ボウルに卵を溶きほぐします。
- ③フライパンを熱し温めたら、ごま油をひき、にんじんを炒めます。
- ④にんじんがしんなりしてきたら、ツナを入れて軽く混ぜ合わせます。にんじんとツナが混ざったら、溶き卵を入れて炒めます。
- ⑤卵に火が通ったら、かつお節・しょうゆ・いりごまの順に入れて、炒めます。味が全体に混ざったら出来上がりです。



ポイント！  
ごま油でしっかり炒めると  
甘みが引き立ちますよ！



べじふるくん

だんだんと日差しが穏やかになり、秋の季節へと切りかわってきましたね。夏休みも終わり、園生活へのリズムは戻ってきたでしょうか。

9月25日はお月見の日ですね。お月見とは、家族や身近な人と一緒に明るく美しい月を眺めて楽しむ行事です。給食でもお月見のデザートが出るので、楽しみにしてくださいね！



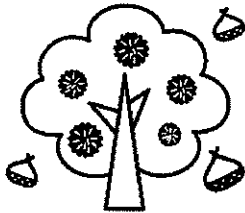
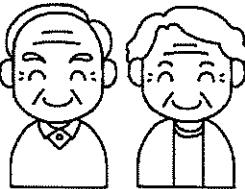
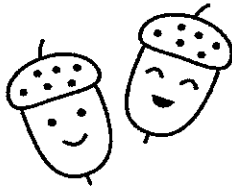
管理栄養士 三木 浅井

## 9月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。  
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

|        | 月             | 火                    | 水                    | 木               | 金            |
|--------|---------------|----------------------|----------------------|-----------------|--------------|
| ねるしゅく  |               | 1日                   | 2日 <総練習>             | 3日 <総練習>        | 4日           |
|        |               | ごはん                  | カレーライス               | ハムチーズサンド        | しょうゆラーメン     |
|        |               | みそ汁                  | 小松菜しらす和え             | かぶのスープ          | 豆サラダ         |
|        |               | 鮭の塩焼き                | りんご                  | メンチカツ           | 梨            |
|        |               | ひじき炒め                | お茶                   | かぼちゃソテー         |              |
|        |               | パイン                  |                      | バナナ             |              |
| もちもの   |               | はし                   | はし・スプーン              | はし・スプーン         | はし           |
| おやつ    |               | 源氏パイ<br>牛乳           | ホットケーキ<br>牛乳         | あべかわマカロニ<br>牛乳  | 大学芋<br>牛乳    |
| きゅうしょく | 7日            | 8日                   | 9日                   | 10日             | 11日 <午前保育>   |
|        | ごはん           | ごはん                  | 煮込みうどん               | ベビーパン           | スパゲティボリタン    |
|        | ずまし汁          | どさんこ汁                | 切干しサラダ               | もやしと鶏肉スープ       | ブロッコリースープ    |
|        | 鶏肉の照り焼き       | 白身魚のフライ              | バナナ                  | スペイン風オムレツ       | コールスローサラダ    |
|        | にんじんしりしり      | 白菜のり和え               |                      | チンゲン菜とソーセージの炒め物 | キウイ          |
|        | オレンジ          | パイン                  |                      | りんご             |              |
| もちもの   | はし            | はし                   | はし                   | はし・スプーン         | はし・スプーン      |
| おやつ    | オールレーズン<br>牛乳 | ハッピーターン<br>ブルー<br>牛乳 | バームクーヘン<br>チーズ<br>牛乳 | お好み焼き<br>牛乳     | 小豆蒸しパン<br>牛乳 |

9月のこんだてひょう

| 月      |                                                                                    | 火                                                                                  |                                                                                     | 水                                                                                                                                                                                                                                                           |                                              | 木                |             | 金 |  |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------|-------------|---|--|
| ねるうごう  | 14日<br>〈開園記念日〉                                                                     | 15日                                                                                | 16日                                                                                 | 17日                                                                                                                                                                                                                                                         | 18日<br>〈もちつき〉                                |                  |             |   |  |
|        |   | 豚丼<br>米、豚肉、玉ねぎ                                                                     | ごはん<br>米                                                                            | 食パン<br>ブルーベリージャム                                                                                                                                                                                                                                            | 塩焼きそば<br>中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、にんじん、にら、ごま油、コショウ    |                  |             |   |  |
|        |                                                                                    | みそ汁<br>じゃがいも、小松菜                                                                   | 卵スープ<br>鶏卵、みつば                                                                      | 豆乳スープ<br>白菜、玉ねぎ、にんじん、コーン、ハム、豆乳、でん粉、パセリ                                                                                                                                                                                                                      | 中華スープ<br>水菜、木綿豆腐、長ねぎ                         |                  |             |   |  |
|        |                                                                                    | もやしとほうれん草のナムル<br>もやし、ほうれん草、ごま油、ニンニク                                                | 鶏肉のチリソース風<br>鶏もも肉、でん粉、ニンニク、しょうが、ケチャップ、玉ねぎ                                           | たらのパン粉焼き<br>たら、コショウ、鶏卵、小麦粉、パン粉、中濃ソース                                                                                                                                                                                                                        | きゅうりの酢の物<br>きゅうり、わかめ、カニカマ                    |                  |             |   |  |
|        |                                                                                    | 薔りんごゼリー<br>ゼリーの素                                                                   | 大根サラダ<br>大根、きゅうり、にんじん、ごまドレッシング                                                      | 春雨サラダ<br>苜蓿、にんじん、ほうれん草、ツナ、ひじき、和風ドレッシング                                                                                                                                                                                                                      | きな粉もち<br>切り餅、きな粉                             |                  |             |   |  |
| もちもの   | はし・スプーン                                                                            |                                                                                    | はし・スプーン                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             | はし・スプーン                                      |                  | はし・スプーン     |   |  |
| おやつ    | わかめおにぎり<br>お茶                                                                      | 米、わかめ<br>麦茶                                                                        | にんじんケーキ<br>牛乳                                                                       | にんじん、ミックストウモロ、豆乳                                                                                                                                                                                                                                            | プリン<br>牛乳                                    | さつまいもスティック<br>牛乳 | さつまいも<br>牛乳 |   |  |
| あそぶうごう | 21日<br>〈敬老の日〉                                                                      | 22日<br>〈国民の休日〉                                                                     | 23日<br>〈秋分の日〉                                                                       | 24日                                                                                                                                                                                                                                                         | 25日<br>〈誕生日会〉                                |                  |             |   |  |
|        |  |  |  | ベビーパン                                                                                                                                                                                                                                                       | 鮭と卵のピラフ<br>米、玉ねぎ、ふなしめじ、コーン、ピーマン、鮭、鶏卵、バター、パセリ |                  |             |   |  |
|        |                                                                                    |                                                                                    |                                                                                     | えびと鶏肉のクリーム煮<br>えび、鶏もも肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、バター、小麦粉、牛乳                                                                                                                                                                                                            | すまし汁<br>ほうれん草、にんじん                           |                  |             |   |  |
|        |                                                                                    |                                                                                    |                                                                                     | 揚げごぼうごま和え<br>ごぼう、でん粉、ごま                                                                                                                                                                                                                                     | かぼちゃサラダ<br>かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、レーズン、クリームチーズ、マヨネーズ  |                  |             |   |  |
|        |                                                                                    |                                                                                    |                                                                                     | りんご                                                                                                                                                                                                                                                         | 十五夜デザート<br>十五夜デザート                           |                  |             |   |  |
| もちもの   |                                                                                    |                                                                                    | はし・スプーン                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             | はし・スプーン                                      |                  |             |   |  |
| おやつ    |                                                                                    |                                                                                    | だい焼き（カスタード）<br>牛乳                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                             | ぼたぼた焼き<br>牛乳                                 |                  |             |   |  |
| あそぶうごう | 28日                                                                                | 29日                                                                                | 30日<br>〈お弁当の日〉                                                                      | <div>栄養価 1 ヶ月平均</div> <div>エネルギー 540kcal<br/>たんぱく質 20.9g<br/>脂質 19.2g<br/>カルシウム 261mg<br/>鉄 2.1mg<br/>食塩相当量 1.5g</div> <div>※この平均はおやつ<br/>の栄養価も含みます。</div> <div></div> |                                              |                  |             |   |  |
|        | かしわうどん<br>うどん、鶏もも肉、油揚げ、小松菜、しいたけ、にんじん、長ねぎ                                           | ごはん<br>米                                                                           | ケチャップライス<br>米、ウインナー、玉ねぎ、コーン、にんじん、枝豆、ケチャップ                                           |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                              |                  |             |   |  |
|        | ブロッコリー炒め<br>ブロッコリー、玉ねぎ、ツナ                                                          | みそ汁<br>木綿豆腐、玉ねぎ、わかめ                                                                | すまし汁<br>ほうれん草、生揚げ、えのきだけ、長ねぎ                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                              |                  |             |   |  |
|        | バナナ                                                                                | 大根と豚肉の煮物<br>大根、豚肉、にんじん                                                             | コロッケ<br>（小麦・豚肉・大豆使用）                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                              |                  |             |   |  |
|        |                                                                                    | 白菜昆布和え<br>白菜、きゅうり、塩昆布                                                              | フルーツポンチ<br>バナナ、パイナップル、もも缶、もも缶汁、りんごジュース                                              |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                              |                  |             |   |  |
| もちもの   | はし                                                                                 |                                                                                    | はし・スプーン                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                              |                  |             |   |  |
| おやつ    | ビスコ<br>ー<br>ゼリー<br>牛乳                                                              | マシュマロフレーク<br>牛乳                                                                    | コーンフレーク、マシュマロ、バター                                                                   | フルーチェ（イチゴ）<br>お茶                                                                                                                                                                                                                                            | フルーチェ、牛乳<br>麦茶                               |                  |             |   |  |