



# 9月の献立



令和6年

同仁東保育園

日曜	副食	主食	主な食材	3才未満児 午前間食	全児童 間食
1日					
2月	ハヤシライス・牛乳・和風サラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・豚肉・春雨・胡瓜	ビスケット・牛乳	フランクフルト・麦茶
3火	けんちんうどん・肉団子・ブロッコリー	うどん	大根・白菜・人参・ねぎ・牛蒡・豚肉・鶏肉	プチ・牛乳	プリン・せんべい
4水	中華丼・杏仁豆腐・味噌汁	ごはん	キャベツ・玉葱・人参・豚肉・海老・豆腐	マリービスケット・牛乳	ホットケーキ・牛乳
5木	鱈の薩摩揚げ・ゴボウサラダ・野菜と鶏の中華スープ	ごはん	鱈・牛蒡・人参・胡瓜・ハム・もやし	リッツ・牛乳	アイス・せんべい
6金	具だくさん卵焼き・ツナサラダ・味噌汁	なめし	卵・玉葱・豚肉・人参・ツナ・キャベツ	するめ・牛乳	フライドポテト・牛乳
7土	保育発表会				
8日					
9月	野菜カレー・牛乳・フレンチサラダ	ごはん	じゃが芋・南瓜・人参・玉葱・豚肉・胡瓜	クッキー・牛乳	ふかし芋・麦茶
10火	タンメン・チキンナゲット・胡瓜ともやしの和え物	中華麺	キャベツ・玉葱・人参・もやし・豚肉・蒲餅	たべっこ動物・牛乳	焼きおにぎり・牛乳
11水	すき焼き風煮・もみづけ・味噌汁	ごはん	玉葱・人参・大根・胡瓜・豚肉・豆腐	ゴマスティック・牛乳	今川焼き・牛乳
12木	竹輪の磯部揚げ・もやしサラダ・コンソメスープ	ゴマ塩ご飯	竹輪・もやし・胡瓜・玉葱・人参・法蓮草	塩せんべい・牛乳	ソファール・せんべい
13金	チキンのマーメイド焼き・ひじきとマカロニのサラダ・味噌汁	ごはん	鶏肉・ひじき・枝豆・カニカマ・もやし・豆腐	ビスケット・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳
14土	具だくさんのきつねうどん・バナナ	うどん	白菜・玉葱・人参・もやし・あげ・蒲餅	せんべい・牛乳	苺スペシャル・牛乳
15日					
16月					
17火	ホットドッグ・皮付きポテト・和風ポトフ・牛乳	コッペパン	白菜・玉葱・大根・人参・鶏肉・豚肉	マリービスケット・牛乳	原宿ドッグ・牛乳
18水	なめ茸納豆・中華風サラダ・豚汁	ごはん	納豆・えのき・ねぎ・春雨・ハム・卵	リッツ・牛乳	ゼリー・せんべい
19木	カツオフライ・温野菜サラダ・具だくさん汁	ひじきごはん	カツオ・白菜・人参・大根・ひじき・鶏肉	昆布・牛乳	薩摩芋ケーキ・牛乳
20金	焼売・スパゲティーサラダ・味噌汁	ふりかけごはん	豚肉・胡瓜・人参・キャベツ・豆腐・法蓮草	クッキー・牛乳	アメリカンドッグ・牛乳
21土	おにぎり・バナナ・薩摩汁	おにぎり	薩摩芋・玉葱・人参・あげ・ねぎ・わかめ	せんべい・牛乳	ドーナツ・牛乳
22日					
23月					
24火	中華風うどん・薩摩芋の天ぷら	うどん	白菜・玉葱・人参・薩摩芋・豚肉・にら	たべっこ動物・牛乳	カリカリトースト・牛乳
25水	ささみチーズフライ・千切り野菜・トマトのっぺい汁	のりごはん	鶏肉・チーズ・キャベツ・レタス・大根・人参	歌舞伎揚げ・牛乳	クリームパン・牛乳
26木	鯖のみぞれ煮・南瓜のサラダ・味噌汁	ごはん	鯖・南瓜・胡瓜・豆腐・法蓮草・ハム	ゴマスティック・牛乳	鉄分ヨーグルト・せんべい
27金	麻婆豆腐・伴三絲・味噌汁	ごはん	玉葱・人参・豚肉・卵・胡瓜・豆腐	塩せんべい・牛乳	ラスク・牛乳
28土	ミートソーススパゲティー・バナナ・野菜スープ	スパゲティー	キャベツ・もやし・人参・水菜・鶏肉・鶏肉	せんべい・牛乳	菓子パン・牛乳
29日					
30月	タコライス・バナナ・野菜たっぷりポトフ	ごはん	豚肉・玉葱・キャベツ・じゃが芋・玉葱・人参	クッキー・牛乳	ジャムスコーン・牛乳

3歳未満児	438kcal	15.5g
3歳以上児	604kcal	22.1g

都合により、献立が変更になる場合があります。



## いろいろなものを食べてみよう!

まだまだ気温は高く、暑い日が続きますが、カレンダーではもう秋。店頭には様々な食材が並んでいますね。果物の種類も夏とは様変わり、梨やぶどうができましたね。野菜や、魚を見ても季節感があります。

いろいろな物を食べることで、子ども達はたくさんの味を知ります。それはただ単に食べたという経験だけではなく、においや食感を感じ、今まで食べたことがある味と比較し、この食べ物は何が違うのかな?など、脳はフル回転です。自分が好きな味なのか、きれいな味なのか一生懸命考えることも、食の幅を広げます。子どもにとって、新しい食べ物=不安です。しかし、周りの人が美味しく食べることによって、好きな物へと変わることもあります。たくさんの体験が、子どもたちの舌もそうですが、心も育てるのです。もう少し涼しくなってきたら、外でバーベキューやピクニックなど、ご家族で楽しまれてもよいですね。いろいろ企画してみたいはかがでしょうか?

## 旬の食材

### さつまいも

原産は中米で、日本には中国から伝わりました。主成分はでんぷんで、加熱するとその一部が糖質に変わり、焼きいものようにゆっくり加熱するほどその甘さは増します。紅はるが、鳴門金時、安納いもと種類が豊富なので、いろいろな品種を試してみるのもいいですね。

秋は、きのこやさんま、くりやごま、サバにりんごなど、たくさん旬(しゅん)の食材があるよ!

