



9月よていこんだて

令和 6年 9月号
末崎こども園
栄養士 永井 祐子

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
予定		避難訓練	完全給食			祖父母参観
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	・なまあげのなんばんづけ ・パンパンジー ・ちゅうかスープ ・くだもの	・こんさいとさつまあげのもの ・うめサラダ ・かぼちゃのみそしる ・くだもの	・カレーそぼろどんぶり ・くだくさんみそしる ・くだもの	・かわりハンバーグ ・きりほしだいこんのもの ・えのきのみそしる ・くだもの	・いりどうふ ・すいとんじる ・くだもの	
おやつ	ぎゅうにゅう パイ	ぎゅうにゅう ミルクサブレ	むぎちゃ スコーン	ぎゅうにゅう さつまいもむしパン	のむヨーグルト オレンジケーキ	
日	9	10	11	12	13	14
予定			完全給食 誕生児参観			おにぎりの日
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	・ハンバーグのやさいあんかけ ・いものこじる ・くだもの	・とうふとツナのふわふわやき ・こまつなのしょうゆいため ・あぶらあげのみそしる ・くだもの	・タコライス ・やさいスープ ・くだもの	・マーボーなす ・わんだんスープ ・くだもの	・むしぎょうざ ・はるさめソテー ・なまあげのみそしる ・くだもの	おにぎり、飲み物を持ってきてください。
おやつ	ぎゅうにゅう やさいブリッツ	ぎゅうにゅう ボンテケーキ	むぎちゃ おたのしみデザート	むぎちゃ きなこボール	ぎゅうにゅう スティックパン	
日	16	17	18	19	20	21
予定	敬老の日		完全給食 就学時歯科検診	末崎中3年生との交流		
未満児主食		ごはん		ごはん	ごはん	
昼食		・おつきみカレー ・ヨーグルトサラダ ・むぎちゃ	・わふうスパゲティ ・コロコロスープ ・くだもの	・さばのおろしに ・ひきなすり ・ざくざく ・くだもの	・こうやどうふのあげに ・ひじきのサラダ ・キャベツのみそしる ・ゼリー	・ツナのたきこみごはん ・しめじのみそしる
おやつ		やさいジュース きなこクッキー	むぎちゃ わかめごはん	むぎちゃ みそかんぷら	ぎゅうにゅう せんべい	
日	23	24	25	26	27	28
予定	振替休日		完全給食			運動会
未満児主食		ごはん		ごはん	ごはん	
昼食		・にくだんごあんかけ ・はんさんすう ・なめこじる ・くだもの	・あんかけうどん ・こもくスープ ・くだもの	・ちくわのいそあげ ・だいこんのサラダ ・もやしのみそしる ・くだもの	・なまあげのミートソースに ・だいこんのクリームスープ ・くだもの	
おやつ		ぎゅうにゅう マカロニあべかわ	ぎゅうにゅう だいがくいも	ヨーグルト せんべい	やさいジュース クッキー	
日	30	※献立は都合により変更になる場合があります。 ※今月の果物はバナナ、オレンジ、なしなどの予定です。				
未満児主食	ごはん					
昼食	・ゆでたまごのトマトソースがけ ・じゃがいものチーズに ・ひじきのみそしる ・くだもの					
おやつ	ぎゅうにゅう こめこのタルト					

虫の音とともに、少しずつ秋の気配を感じるようになってきましたね。
9月は運動会があります。この時期は夏の疲れが出て、体調を崩しやすくなるので、なんでもよく食べ、よく眠り、元気に過ごしましょう。

また、まだまだ、食中毒が油断できない時期です。お弁当箱、水筒、おしぼりに汚れやカビがないか確認しましょう。パッキンなどを洗う際は汚れが残らないように外して洗いましょう。

今月の郷土料理 福島

「ひきな」とは千切りにした大根を意味する福島市あたりの方でそのひきを炒めたものが「ひきないり」です。切干大根を使うこともあるようです。

「ざくざく」はたくさんの具材をざくざくさいの目に切って作られる汁物です。昔から冠婚葬祭など特別な時に食べられていたようです。出汁や具材など家庭や地域によって違いがあるようです。

「かんぷら」とは福島の方でじゃがいもを指し、オランダ語でジャガイモを意味するアーダアップルから「あぶら」「かんぷら」へと変化したという説が有力のようです。そして、このかんぷらを味噌、醤油、砂糖で味付けしたものが「みそかんぷら」です。

今月の目標

なんでも食べ、
元気な体をつくらう

今月の予定平均栄養量

エネルギー	420Kcal (以上児)
	502Kcal (未満児)
塩分量	1.8g (以上児)
	1.5g (未満児)

お月見

秋の入り口となる9月になると、空気が澄んで夜空の月や星がきれいに見えます。旧暦の8月15日(新暦では9月中旬から10月上旬)の十五夜は1年で最も美しいと言われ、中秋の名月と呼ばれています。中秋とは「秋の真ん中」という意味です。十五夜にちなんで15個のお団子をお供えしますが、芋類の収穫祝いも兼ねているので別名「芋名月」と言われています。夜空に輝く美しい月を眺めながら感謝の祈りをささげたいですね。今年は9月17日が十五夜です。