



# 9月の献立



献立は変更になることがあります。

日曜	献立名	昼のおやつ	朝のおやつ(未満児)
2月	肉団子スープ ひじきの佃煮 オレンジ 牛乳	石垣もち 牛乳	バナナチップス 牛乳
3火	魚の南蛮漬け こぶき芋 ゼリー 牛乳	ぶどう	かんぱん 牛乳
4水	牛肉と夏野菜の甘辛炒め 中華きゅうり バナナ 牛乳	ぱりぱりチーズ 牛乳	プルーン 牛乳
5木	チロリアンサラダ 鶏肉の甘辛煮 パイナップル 牛乳	ホットケーキ 牛乳	かるやき 牛乳
6金	五目厚揚げ卵 ブロッコリーのごま和え みそ汁 キウイ	枝豆とチーズおにぎり 牛乳	コーンフレーク 牛乳
7土	ふた丼 チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
9月	ひじきの具だくさんスープ じゃこ納豆 バナナ 牛乳	ピザトースト 牛乳	ビスケット 牛乳
10火	ツナナゲット なめたけ和え みかん 牛乳	桃のムース	チーズ 牛乳
11水	麻婆豆腐 かりこり和え パイナップル 牛乳	切干入りおにぎり 牛乳	クラッカー 牛乳
12木	ささみと野菜のごま和え 一口がんも煮 バナナ 牛乳	やせうま 牛乳	野菜チップス 牛乳
13金	鶏肉の照り焼き コールスローサラダ なし 牛乳	ヨーグルト	おやついりこ 牛乳
14土	ジャージャー麺 くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ウエハース 牛乳
17火	えびと野菜のかき揚げ 昆布とピーマンの炒め煮 ミントマト バナナ 牛乳	みたらし団子 牛乳 お月見メニュー	コーンフレーク 牛乳
18水	鶏肉とコーンのトマト煮 野菜の昆布茶マヨ和え キウイ 牛乳	オートミールマフィン 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
19木	なすと厚揚げのそぼろ炒め わかめの酢の物 みかん 牛乳	小松菜とツナのおにぎり 牛乳	バナナチップス 牛乳
20金	魚のチーズピカタ マカロニサラダ ぶどう 牛乳	ジャムサンド 牛乳	かんぱん 牛乳
21土	ビビンバ丼 くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ミニゼリー 牛乳
24火	ささみフライ コーンサラダ キウイ 牛乳	りんごゼリー	コーンフレーク 牛乳
25水	魚の煮付け 野菜の変わり和え バナナ 牛乳	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	かるやき 牛乳
26木	インド煮 切干大根のサラダ パイナップル 牛乳	梅が枝餅 牛乳	プルーン 牛乳
27金	国東ハンバーグ 春雨の酢の物 ミントマト ゼリー 牛乳	なし	ビスケット 牛乳
28土	ナポリタン チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	おやついりこ 牛乳
30月	カレーライス 福神漬け パイナップル 牛乳	お誕生日ケーキ 牛乳	クラッカー 牛乳

やわらかくておいしい秋なすと★  
なすと厚揚げのそぼろ炒め  
(大人2人・子ども2人分)



【材料】  
・豚ミンチ 120g ・厚揚げ 2枚 ・なす 1本(150~200g) ・人参 1/2本(100g)  
・ピーマン 2個(60g) ・おろし生姜 小さじ1 ・いりごま 小さじ1  
◎合わせ調味料  
・しょうゆ 大さじ2 ・鶏ガラスープの素 小さじ1 ・砂糖 小さじ1 ・みりん 小さじ1  
・料理酒 小さじ1 ・片栗粉 小さじ1/2 ・水 大さじ2

【作り方】  
①厚揚げは、熱湯をかけて油抜きをする。厚揚げは、長さを半分に切って、1枚を8等分にする。  
②なすは、たて8~10等分に切り、長さを半分にしておき、おろし生姜をすりおろし、6~8等分に切り、長さを半分にする。人参は短冊切りにする。  
③フライパンに油を敷かずに、豚ミンチを入れる。豚ミンチに8割程度火が通ったら、おろし生姜・人参・厚揚げ・なすを入れて炒める。合わせ調味料を合わせておく。  
④なすがしんなりしてきたら、③の合わせ調味料とピーマンを入れて、とろみがついたらいりごまをふる。

# 給食だより

安岐保育所 令和6年9月



少しずつ朝晩涼しい日も増えてきましたが、まだまだ暑さの残るこの季節。天気や日によって気温差や夏の疲れで、体調を崩しやすい時でもありますのでゆっくり休むことが大切です。早めの就寝で疲れをとり、朝ご飯をしっかり食べて登園するようにしてくださいね。また、秋はおいしい食べ物がたくさんとれる季節でもあります。地域の旬の食材を毎日の食事に取り入れてください。

## 今月の行事♪

9月17日は【中秋の名月(ちゅうしゅうのめいげつ)】です！



1年の中で、最も空が澄んで月がきれいに見える日と言われています。この日にすすきやお団子を飾ります。お団子は、月に見立てて作物の収穫を感謝したり、翌年の豊作を願うためにお供えされるそうです。お子さんと一緒に、お団子を食べながらきれいな満月を見上げてみるのはいかがでしょうか。

今月の食育おにぎりの作り方を紹介します！ぜひお子さんと一緒に作ってみてください🌸

## 小松菜とツナのごはん(大人2人・子ども2人分)

【材料】

ごはん お茶碗4杯分  
小松菜 1袋  
ツナ缶 1缶(70g)  
しょうゆ 大さじ1  
いりごま 小さじ1

【作り方】

①鍋にお湯を沸かしておく。小松菜を洗い、沸騰したお湯に茎の方から入れ、柔らかくなるまで茹でる。茹で上がった後、冷水にとり、軽く絞る。根を切り落とし、1cmくらいの長さ

に切り、絞る。

②ボウルに、①の小松菜・ツナ缶・しょうゆ・いりごまを入れてさっと混ぜる。混ぜたら、ごはんを入れて混ぜ合わせる。

1年中比較的安価で手に入るで、毎日の調理に取り入れやすい食材です。茎の方が固めなので、小さく切って、さっと湯通しすると子どもたちも食べやすいです。



## 今月の食材「小松菜」



カルシウム量がほうれん草の3倍ある小松菜は、カロテンやビタミンも豊富に含まれています。食物繊維も豊富なので、お腹のお掃除もしてくれるうれしい効果も。汁物や炒め物など使い野菜なので、生のまま使いやすい大きさに切り、水気を切ってチャック付きの袋で冷凍保存(2週間程度目安)すると使いやすいです。

## 夏野菜でクッキング♪

園でとれた夏野菜を使って、さくら組さん初めてのクッキングをしました。ピーマンやなすにケチャップを塗って、ウインナーやミニトマト、チーズをのせて焼いたピーマンピザを作りました。



## 9月1日から30日は「食生活改善普及月間」です！

厚生労働省では、9月を健康増進普及月間とともに活動を行っています。今年度のテーマは「食事をおいしく、バランスよく」としています。バランスのよい食事をそろえるとなると、難しく考えてしまいますが、毎回の食事にあか・きいろ・みどりの食材をそろえてみることから始めてみませんか。

