



# 9月 給食だより

2022年 9月  
かくこどもえん



月	火	水	木	金	土
			1	2	3
<b>予定献立についてのお知らせ</b> 行事・食材の都合などにより 献立を変更することがあります のでご了承ください。		9時のおやつ(未満児のみ)	牛乳	牛乳	牛乳
		献立	魚のピザソース焼き 鉄分サラダ 果物	鶏の照り焼き 中華風酢の物 レタス トマト	ハヤシライス 果物
		3時のおやつ	お豆腐ブラウニー	さくさく黒ゴマスティック	菓子
5	6	7	8	9	10
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
炒り豆腐 +とオクラの ゴマ味噌和え 果物	チンジャオロース ポテトサラダ 果物	魚のカレームニエル 切干大根の焼きそば風 レタス 果物	豚肉の生姜焼き 大豆入り煮昆布 線キャベツ トマト	炒り卵の ミートソースかけ 野菜のゆかり和え 果物	親子うどん 果物
ちんすこう	じゃこおにぎり	和風スパゲティ	豆乳バナナケーキ	お月見団子	菓子
12	13	14	15	16	17
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
豚肉とナスの みそ炒め 春雨の酢の物 果物	豆腐入り ひじきの油炒め ツナサラダ トマト	魚のバター醤油焼き 厚揚げと コンニャクの煮物 果物	お好み焼き風卵焼き 切干大根の煮物 トマト	高野豆腐のそぼろ煮 青菜のおかか和え 果物	サンドイッチ 果物
南瓜ケーキ	竹輪の磯辺揚げ	チョコチップスコーン	マカロニあべかわ	石垣もち	菓子・チーズ
19	20	21	22	23	24
敬老の日	牛乳	牛乳	牛乳	秋分の日	牛乳
	麻婆豆腐 南瓜の甘煮 かえり炒め 果物	きのこカレー もやしのナムル トマト	キッシュ風卵焼き ごまじゃこサラダ レタス 果物		卵と豚肉の中華丼 果物
	ココアもち	フレンチトースト	黒糖まんじゅう		菓子
26	27	28	29	30	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
ワカメチャンプル ニラ玉 ししゃも 果物	レバーの甘辛煮 マカロニサラダ 果物	ウインナー入り卵焼き レンコンのきんぴら レタス トマト	煮魚 ねばねば和え 人参の甘煮 果物	チリコンカン 青菜のごま和え 果物	
ポテトピザ	パセリおにぎり	クリームチーズビスケット	みそまんじゅう	ジャムサンド	

## 9月1日はなんの日?

9月1日は**防災の日**です。もしもの時のために  
 集合場所や連絡方法・備蓄食の内容や保管場所  
 を決めておきましょう。食料は非常食だけでは  
 なく、乾物や缶詰・レトルト食品などの、常温  
 で保存が効くものを少し多めに備蓄しましょう。  
 それらを普段の食事で消費しながら買い足して  
 いく**ローリングストック**がおすすめです!



## 見直してみよう! 生活習慣のみだれ

夏は日が長く楽しいイベントも多く、大人だけでなく子どもも夜更かし  
 になりがちです。不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れると、  
 体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなります。体内時計を整える  
 コツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。  
 早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎日続けることで  
 夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。

## 健康づくりは 食生活から!



また、健康な心と体をつくるためには、食生活を  
 整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、  
 できることから取り組んでみましょう。  
 家族や友達と食事をする事で、  
 コミュニケーション能力が  
 高まり、豊かな心を育みます。



## とうもろこしの皮むきをしました!

らいおん組さんがとうもろこしの皮むきをお手伝いしてくれました。  
 とても丁寧にとってくれて、つるつるきれいなとうもろこしに(\*^~^\*)  
 おやつにみんなで、おいしくいただきました。



## レシピ

### ココアもち

### 園提供メニュー

材料(こども4人分)

作り方

豆乳を、牛乳に変えても、  
おいしいのでおすすめです!

- A { 豆乳 200ml  
片栗粉 28g  
砂糖 12g
- B { 純ココア 4g  
砂糖 4g
- ① Aを鍋に入れる。
  - ② 火をかける前によくかき混ぜて片栗粉が下に固まってないことを確認して、中火にかける。
  - ③ 焦げないようにかき混ぜる。
  - ④ もったりとしておもくなってきたら火を止める。
  - ⑤ ④をスプーンで食べやすい大きさにすくい、Bをまぶし完成。

このレシピは、こどもの分量4人分です。お家で作る時は、目安として2倍~3倍にしてください。

9月20日の  
給食に  
登場!

## 給食室より

らいおん組さんと「お泊り保育」に行ってきました。とても楽しい  
 2日間でした。夕食には、お米を研ぎ、野菜をピーラーで皮むいたり、  
 包丁で切ったりしました。みんなで協力して作ったカレーは、格別に  
 おいしかったようで、おかわりをして、残さず食べてしまいました(\*^~^\*)