９月　こんだてひょう

秦野市立こども園
（令和6年9月）

日曜	10時	昼食 乳児主食	昼食 乳幼児副食	３時	血や肉となる食品（あか）	働く力の基となる食品（きいろ）	体の調子を整える食品（みどり）
2 月 敬老の日	牛乳		ポークチャップ ナムル 味噌汁　（梨）	アイスクリーム (0,1歳児ヨーグルト) お菓子、麦茶	・牛乳　豚肩ロース 豆腐　油揚げ　味噌 アイスクリーム	・米　小麦粉　油 バター　砂糖　ごま油	玉ねぎ　人参　小松菜 もやし　梨
3 火 17 火	牛乳		ツナカレー 酢の物 チーズ　（ｵﾚﾝｼﾞ）	マカロニあべかわ 牛乳　梨、麦茶 乳児：お菓子　幼児：お月見団子	牛乳　ツナ缶　チーズ きな粉　凍豆腐	・米　じゃがいも　油　小麦粉 カレールウ　春雨　白ごま マカロニ　砂糖　白玉粉　片栗粉	人参　玉ねぎ　きゅうり オレンジ　梨　わかめ
4 水 18 水	ヨーグルト		かぼちゃコロッケ ブロッコリーとコーンのサラダ わかめスープ　（ﾐｶﾝ缶）	トマトゼリー ウエハース 牛乳	・ヨーグルト　鶏挽肉　卵 スキムミルク　粉ゼラチン プレーンヨーグルト　牛乳	・バターロール　小麦粉 油　パン粉　砂糖 ウエハース	かぼちゃ　玉ねぎ　ブロッコリー　人参 コーン缶　ミカン缶　トマトジュース わかめ　リンゴジュース　粉寒天
5 木 19 木	牛乳		豆腐とひじきのハンバーグ キャベツのさっぱりサラダ 味噌汁　（ｵﾚﾝｼﾞ）	大学芋 牛乳	牛乳　しぼり豆腐　卵 鶏挽肉　スキムミルク 油揚げ　味噌	・米　油　パン粉　砂糖 片栗粉　白ごま　三温糖 さつまいも　黒ごま	玉ねぎ　小松菜　芽ひじき 生姜　キャベツ　きゅうり コーン缶　オレンジ
6 金 20 金	牛乳	そうめん	かじきの酢豚風 コーンポテト そうめん汁　（ﾄﾏﾄ）	きな粉トースト 牛乳	牛乳　切り身魚 きな粉	そうめん　片栗粉　砂糖 小麦粉　油　バター　焼麩 食パン　じゃがいも	生姜　人参　玉ねぎ パプリカ　トマト コーン缶　わかめ
7 土 21 土	牛乳		豚肉とキャベツの炒めもの スパゲティフレンチサラダ 味噌汁　（ﾊﾟｲﾝ缶）	お菓子 牛乳	牛乳　豚肩ロース ツナ缶　味噌	・米　片栗粉　油 スパゲティ　焼麩	生姜　キャベツ 人参　きゅうり パイン缶　切干大根
9 月 振替休日	牛乳		マカロニチーズ焼き さつまいもサラダ 豆腐のスープ　（ﾐｶﾝ缶）	ヨーグルト お菓子、麦茶	・牛乳　鶏挽肉　卵　チーズ ロースハム　スキムミルク 豆腐　ベーコン　ヨーグルト	・食パン・マーガリン・ジャム マカロニ　油　さつまいも マヨネーズ	人参　玉ねぎ グリンピース　きゅうり ミカン缶　小松菜
10 火 24 火	牛乳		ぶりの照り焼き 切干大根の炒り煮 味噌汁　（ｷｭｳﾘ）	スパゲティミートソース 牛乳	牛乳　切り身魚　豆腐 あさり水煮缶　油揚げ 味噌　豚挽肉	・米　砂糖　油 スパゲティ	切干大根　人参 きゅうり　小松菜 玉ねぎ
11 水 25 水	ヨーグルト		麻婆豆腐 ひじきとコーンのサラダ 中華風コーンスープ　（ﾄﾏﾄ）	パイナップルケーキ 牛乳	・ヨーグルト　豚挽肉　豆腐 卵　ちくわ　スキムミルク プレーンヨーグルト　牛乳	・米　油　砂糖　ごま油 片栗粉　小麦粉	人参　ねぎ　にんにく　生姜 キャベツ　コーン缶　トマト　芽ひじき トマト　クリームコーン缶　パイン缶
12 木 26 木	牛乳	そうめん	鶏肉と茄子の甘酢炒め ごぼうサラダ そうめん汁　（ﾐｶﾝ缶）	さつまいものようかん 牛乳	牛乳　鶏もも肉 ロースハム　スキムミルク かまぼこ	そうめん　小麦粉　油 砂糖　片栗粉　マヨネーズ 白ごま　さつまいも	なす　ごぼう　人参 きゅうり　ミカン缶 小松菜　粉寒天
13 金 27 金	牛乳		さんまのかば焼き 中華和え 味噌汁　（ﾄﾏﾄ）	フルーツサンデー (0,1歳児フルーツヨーグルト) 麦茶	・牛乳　さんま　ツナ缶 豆腐　味噌 アイスクリーム	・米　片栗粉　油 砂糖　春雨　ごま油 コーンフレーク	生姜　人参　きゅうり トマト　ねぎ　バナナ レモン汁　ミカン缶
14 土 28 土	牛乳		照り焼きチキン 野菜の煮物 味噌汁　（ﾊﾟｲﾝ缶）	お菓子 牛乳	牛乳　鶏もも肉 味噌	・米　砂糖　油 じゃがいも　焼麩	人参　玉ねぎ パイン缶　わかめ
30 月	牛乳		鶏肉の甘辛煮 パンプキンサラダ 味噌汁　（ﾐｶﾝ缶）	ゼリー、お菓子 牛乳	牛乳　鶏もも肉　味噌 ロースハム　油揚げ プレーンヨーグルト	・米　砂糖　マヨネーズ ゼリー	玉ねぎ　ピーマン かぼちゃ　きゅうり　なす レーズン　ミカン缶

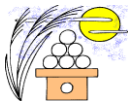
※献立は都合により変更する場合があります。

・印は乳児のみ

※裏面もご覧ください。

9月17日は「十五夜」です。
こども園ではおやつで提供します。

給食だより



令和6年9月
秦野市保育こども園課

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。これから夏の疲れが出るころです。芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋と、いろいろな秋を楽しむために、栄養バランスのとれた食事をとり、体調管理に努め、元気に過ごしましょう。

バランスの良い食事

三色食品群とは、食品を栄養素や働きごとに3色に分類したもので、見た目の色ではなく力の色です。こども園の給食には3つのグループの食べ物が入っています。日頃、食べている料理が何に分類されているのか知ることでバランス良い食事を体感できます。3色そろえるコツとしては、主食は「黄の食品」、主菜は「赤の食品」、副菜は「緑の食品」を多く含んでいます。「主食・主菜・副菜」の3つのお皿をそろえることで、3色の食品群をバランスよく食べることができます。

赤　体をつくるもとになる

血液や筋肉、骨のもととなり、健康な体を作ります。

【主な食品】
魚、肉、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品など

黄　エネルギーのもとになる

元気に遊んだり、考えたりするために必要なエネルギーを作ります。

【主な食品】
ごはん、パン、麺類、いも類、油、ごま、マヨネーズなど

緑　体の調子を整える

病気を予防したり、排便を促したりする働きがあります。

【主な食品】
野菜、果物、きのこ類など

9月1日 防災の日

1923年、9月1日に関東大震災は発生し、この日を忘れることなく災害に備えようと制定されました。最近では地震だけではなく、大雨による洪水や土砂崩れなどで、避難を余儀なくされることも少なくありません。大規模災害が起きた時に備えて、御家庭でも普段から準備しておくと良いものについて知識を深め、実際に非常食や防災食を作って食べる体験をしてみると良いです。

備蓄食品の選び方

■災害直後は炭水化物の摂取に偏りがちになるので、たんぱく質を摂る為には缶詰などがおすすめです。サバ、イワシ、サンマ、ツナなどの魚介の缶詰や、コンビーフや焼き鳥などの肉類の缶詰、レトルト食品など長期保存ができる上、手軽にたんぱく質を摂ることができます。

■子どもが日常的に食べ慣れているお菓子は賞味期限ごとにストックしておくと良いでしょう。災害時には、環境の変化によって精神的に不安定になるため、食べ慣れていない非常食では心身を満たす事が難しいこともあります。食べ慣れたお菓子が子どもの心を癒します。

■野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などが摂れず、便秘や口内炎などの体調不良を起こしやすくなります。野菜ジュースやドライフルーツ、海苔などの乾物も良いです。また、日持ちする、じゃが芋や玉ねぎ、さつま芋などを日頃から多めに買い置きしておくと良いです。

■粉ミルクや使い捨て哺乳瓶、液体ミルクなども備えておくと安心です。レトルトの離乳食や食物アレルギー対応の食品などを備えておくことも大事になります。子どもはアレルギーの有無を自ら伝えることが難しいので、アレルギーや緊急時の対応などを明記した名札などを用意しておくことも大事です。

今月の献立から

さつまいもようかん

材料（6人分）

さつまいも	300g
スキムミルク	大3（18g）
水	50ml
粉寒天	2g
水	85ml
砂糖	大5と小1（48g）

（作り方）
①さつまいもは皮を厚めに剥き、1.5cm幅のいちょう切りにし、水にさらす。柔らかくなるまで茹でて水切りし、ボールに移し粗く潰す。
②スキムミルクを水で溶く。
③鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜ、火にかけて煮立ってきたら、火を弱め、1～2分混ぜながら寒天を煮溶かす。
④③に砂糖を加えて溶かし、②のスキムミルク液を加える。
⑤①のさつまいもに④を少しずつ加え、よく混ぜながら粗熱をとり型に流し冷蔵庫で冷やし固める。