

# 給食献立表

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

9月

## 給食だより

豊里幼稚園

令和6年9月1日

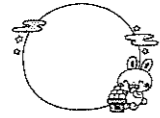
朝夕は涼しくなってきた、少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。これから「秋」本番がはじまります。秋の味覚といえばさんま・クリ・ぶどう・きのこ類・なし・新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくすよい機会かもしれません。今月の給食も旬の食材をたくさん取り入れています。

夏の疲れが出やすいこの時期、早寝、早起きを心がけゆっくりと体を休め、バランスのとれた食事をしっかりとることで、毎日元気に過ごしましょう。

### 今月のねらい

\*旬の野菜や魚を食べ

夏の疲れを吹きとばそう。

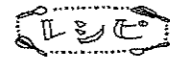


### 今月の行事

27日(金)お誕生日会

全員ご飯はいりません。

コップとお箸を忘れないように。



### にんじんしりしり



(材料) 2人分  
人参 120g  
ごま油 小さじ1  
ツナ缶 20g  
卵 1個  
砂糖 小さじ1+1/2  
しょうゆ 小さじ1

- ① 人参は千切りにする。
- ② フライパンにごま油、①を入れ炒める。
- ③ 人参に火が通ったら、ツナ・砂糖・しょうゆを加える。
- ④ 溶いた卵をフライパンに流しいれ、炒る。
- ⑤ 全体に火が通ったら完成。

### 非常食の準備はできていますか？

9月1日は災害への認識を高め、備えを確認する「防災の日」です。日本でも近年大きな地震がおきており、日々の備えの大切さを実感しています。家庭での備蓄は「ローリングストック(普段食べているものを多めに買って、消費しながら備える)」で準備しましょう。フリーズドライのスープやレトルト食品、缶詰などは味にこだわったものが多くあり、普段の食事で食べてもおいしいものがたくさんあります。

また、災害時は過度なストレスがかかることで甘いものが食べたいということもあります。好きな菓子類や飲み物もストックしておくことで安心です。

ローリングストックでは、備蓄品を食べ忘れないことも大切です。

賞味期限を目立つように大きめに書いたり、箱に貼っておくと、食べ忘れが減り、食品ロスを防ぐことができます。

園でも、非常食用のご飯や水などを常備しています。



日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				きく・ゆり・ばら	もも・さくら
2	月	みそとんかつ おかか和え すまし汁 オレンジ	豚ひれ肉 小麦粉 卵 パン粉 油 みそ ごま/キャベツ かにかま 小松菜 糸けすり/豆腐 人参 えのき 葱/オレンジ	牛乳 帽子パン	牛乳 帽子パン
3	火	豚肉の柳川風 大学芋 豆乳スープ オレンジ	豚肉 ごぼう 玉葱 人参 椎茸 卵 小松菜/さつまいも ごま /大根 人参 葱 豆腐 豆乳 鶏がらスープの素/オレンジ	牛乳 焼きうどん	牛乳 焼きうどん
4	水	鯖の梅みそ焼き 人参しりしり みそ汁 オレンジ	さば(白身魚) 梅みそ/人参 卵 玉葱 ツナ ビーマン/じゃがいも 高野豆腐 人参 わかめ 青葱 みそ/オレンジ	牛乳 ボンデケーキ	牛乳 ボンデケーキ
5	木	チキンピカタ 中華ナムル コンソメスープ パナナ	鶏肉 卵 小麦粉 粉チーズ ケチャップ/胡瓜 人参 もやし ごま油/じゃが芋 玉葱 人参 コンソメ パセリ /パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
6	金	カレー肉じゃが 昆布和え みそ汁 オレンジ	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 いんげん カレールウ/キャベツ 胡瓜 塩昆布/豆腐 大根 揚げ 葱 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子 するめ	牛乳 お菓子 するめ
7	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
9	月	五目つくね シルバーサラダ みそ汁 パナナ	鶏ミンチ 人参 ひじき 玉葱 パン粉 卵 生姜/ マロニー 卵 人参 胡瓜/白菜 人参 豆腐 みそ/パナナ	牛乳 わらび餅風 寒天	牛乳 わらび餅風 寒天
10	火	油淋鶏 しょうゆフレンチ きのこスープ オレンジ	鶏肉 葱 にんにく 生姜 片栗粉/ほうれん草 キャベツ 人参 かまぼこ/玉葱 しいたけ しめじ えのき 人参 わかめ/オレンジ	牛乳 さつまいもの ケーキ	牛乳 さつまいもの ケーキ
11	水	マカロニグラタン みそマヨ和え わかめスープ パナナ	マカロニ 玉葱 鶏肉 人参 ほうれん草 パン粉 粉チーズ 牛乳 薄力粉/キャベツ 胡瓜 コーン みそ マヨネーズ/わかめ 玉葱 人参 白ネギ 中華だし/パナナ	焼き豚 チャーハン	焼き豚 チャーハン
12	木	チンジャオロースー スティック胡瓜 ワンタンスープ オレンジ	豚肉 玉葱 人参 だけのこ ビーマン しめじ オイスターソース /胡瓜 ごま ごま油/ワンタン 玉葱 人参 葱/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
13	金	ビーフシチュー きつねサラダ ウィンナー オレンジ	牛肉 メークイン 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー ビーフシチュー/油揚げ 切干大根 胡瓜 人参/ウィンナー オレンジ	牛乳 ドーナツ じゃこ	牛乳 ドーナツ じゃこ
14	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
16	月	敬老の日			
17	火	月見うどん さつまいも甘煮 大豆とひじきのサラダ りんご	うどん 卵 椎茸 人参 葱 鶏肉 /さつまいも/大豆 ひじき 人参 ちくわ 胡瓜 ごまドレッシング/りんご	牛乳 うさぎさん 蒸しパン	牛乳 うさぎさん 蒸しパン
18	水	たらの香草揚げ なめたけ和え かき玉汁 パナナ	たら パン粉 パセリ 小麦粉 /小松菜 白菜 人参 なめたけ/玉葱 卵 人参 チンゲン菜 /パナナ	牛乳 きなこおはぎ	牛乳 きなこおはぎ
19	木	大豆のチリコンカン 南瓜のバター焼き みそ汁 オレンジ	豚ひき肉 大豆水煮 人参 じゃがいも ビーマン ケチャップ カレー粉 /南瓜 バター/豆腐 人参 わかめ なめこ みそ/オレンジ	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ
20	金	ツナとトマトのスパゲティー ブロッコリーのごま酢和え もやしのスープ オレンジ	ツナ 人参 玉葱 トマト スパゲティー ケチャップ/ブロッコリー 胡瓜 ごま/もやし 人参 青梗菜 中華だし/オレンジ	牛乳 お菓子 梨	牛乳 お菓子 梨
21	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
23	月	秋分の日			
24	火	鶏肉のマーマレードチキン パナナ おかか和え みそ汁	鶏肉 玉葱 マーマレード/キャベツ 小松菜 人参 しらす 糸けすり/じゃがいも 豆腐 葱 みそ/パナナ	牛乳 クリームパン	牛乳 クリームパン
25	水	豚肉と春雨の炒め物 ポテトサラダ すまし汁 オレンジ	豚肉 人参 春雨 しめじ ごま ごま油 /じゃがいも 胡瓜 人参 マヨネーズ/はんぺん わかめ 玉葱 葱 /オレンジ	牛乳 ココア ちんすこう	牛乳 ココア ちんすこう
26	木	イタリアンスープ もやしのサラダ ミートボールのケチャップ煮 オレンジ	キャベツ 玉葱 人参 マカロニ 卵 粉チーズ コンソメ パセリ /ミートボール ケチャップ/もやし 人参 揚げ 胡瓜 ごま 練りごま/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
27	金	♪お誕生日会♪	鯖そぼろの混ぜ寿司 鮭の南部焼き 信田和え すまし汁 ゼリー(オレンジ)	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
28	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
30	月	ブルコギ風ハンバーグ けんちん汁 錦和え パナナ	豚ミンチ 玉ねぎ にら豆腐 ごま油 パン粉/大根 人参 うす揚げ 豆腐 ごぼう 葱/春雨 人参 ほうれん草 卵/パナナ	牛乳 麩のラスク	牛乳 麩のラスク

玄関に、献立の写真を掲示しています。お迎えに来られた時、見てお帰り下さい。  
都合により、献立を変更することがあります。