

# 9月給食だより

＜9月の給食目標＞  
 残暑にたえて元気に過ごそう！  
 秋に入りましたがまだまだ暑い日が  
 続くので、栄養バランスの取れた食事  
 で乗り切りましょう。

＜旬の野菜＞  
 大豆、しいたけ、さつまいも、  
 新米、さんま、里芋 など…

## 体調を整える工夫を！

子どもだって夏の疲れが出てくる季節。  
 まずはゆっくり休みましょう。胃腸や肝臓といった内臓も結構疲れているのです。  
 早めに就寝してまずは疲れを取り、ごはんもたくさん食べ、元気に遊びましょう！

## 朝ごはんを食べましょう！

朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで、それまで寝ていた脳やからだがつっきりと目覚め、活動する準備が整います。「朝ごはんなんて食べなくても平気！」と、思っている人はいませんか？生活のリズムを整えるため、また、1日を元気に過ごすためにも、朝ごはんをきちんと食べるようにしましょう。

○朝ごはんの効果○



○朝ごはんをおいしく食べるために○



夕食を食べた後は食べないようにしましょう。朝起きたとき、ちようどお腹がすいています。

翌日の準備は前の日にしておきましょう。

早寝・早起きをしましょう。起きてから軽い運動やお手伝いをするとういすね。

## 行事食…今年のお月見…9月17日

### いわれ

旧暦の8月15日(十五夜)は古来より仲秋の明月として鑑賞の対象となっています。特に月の供物には里芋が重んじられていて、芋名月の名称もあります。里芋には秋の収穫を祝うという意味と子孫繁栄の意味があるようです。

お月見団子を作ろう  
 (4人分)  
 白玉粉 250g  
 カボチャピューレ 10g  
 絹ごし豆腐 10g  
 きなこ適量  
 砂糖 適量



2024度



9月こんだてひょう



真珠幼稚園 73-1523

日	曜日	献立	材料			目標	
			血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食品	体調を整える食品		
3	火	わかめごはん 唐揚げ ひじきサラダ プチゼリー	鶏肉 ツナ たまご	ごはん 片栗粉 マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん ひじき しょうが にんにく		
4	水	冷やしうどん かぼちゃマフィン 牛乳	牛肉 たまご 油揚げ かまぼこ バター 牛乳	うどん麺 ホットケーキミックス	きゅうり にんじん ねぎ		
5	木	ごはん 魚のタルタル焼き きゅうりとわかめの酢の物 バナナ	さけ たまご	ごはん マヨネーズ	きゅうり にんじん たまねぎ わかめ バナナ パプリカ		
6	金	チョコサンド ジャーマンポテト 春雨と肉団子のスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 たまご ベーコン バター	食パン じゃがいも はるさめ 片栗粉	しいたけ 白菜 たまねぎ コーン 枝豆 ねぎ 小松菜		
9	月	ごはん 鶏肉の包み焼き ほうれん草のごまあえ	鶏肉 ピザ用チーズ ちくわ	ごはん ごま さとう	ほうれん草 にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ えのき ブロッコリー		
10	火	和風スパゲッティ バナナケーキ 牛乳	たまご 鶏肉 牛乳 ベーコン バター	スパゲッティ 砂糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ にんじん ほうれん草 ねぎ しめじ しいたけ エリンギ バナナ		
11	水	ゆかりごはん スパニッシュオムレツ マカロニサラダ プチゼリー	ハム 合ミンチ たまご	ごはん マカロニ マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん ピーマン しいたけ		
12	木	ピザトースト なし ビーフンスープ 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ	食パン ビーフン	なし たまねぎ 青梗菜 もやし にんじん ピーマン コーン しいたけ		
13	金	ごはん 鮭の南蛮漬け ポテトサラダ チーズ	鮭 チーズ ハム	ごはん じゃがいも 片栗粉 マヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり		
17	火	冷やし中華 お月見ゼリー コロコロラスク 牛乳	牛乳 ハム バター たまご	食パン 砂糖 中華麺	きゅうり もやし にんじん		
18	水	ごはん 鶏肉のガーリック焼き チリコンカン たまごスープ	鶏肉 たまご 合ミンチ 大豆	ごはん	きゅうり たまねぎ 白菜 ねぎ かぼちゃ		
19	木	炊き込みごはん うさぎハンバーグ ブロッコリーサラダ すまし汁 デザート	鶏肉 ハム 豆腐 かまぼこ ハンバーグ	ごはん しらたき マヨネーズ 砂糖	にんじん キャベツ きゅうり ごぼう コーン わかめ えのき ブロッコリー		
20	金	お弁当の日					
24	火	ごはん お好み焼き 厚揚げのそぼろ煮	鶏肉 豚肉 たまご チーズ 厚揚げ	ごはん じゃがいも 小麦粉 長いも	キャベツ もやし ねぎ にんじん たまねぎ		
25	水	ふりかけごはん 魚のアーモンドフライ なすと豚肉のみそ炒め	魚 たまご 豚肉 みそ	ごはん 小麦粉 パン粉 アーモンド	なす たまねぎ にんじん		
26	木	焼きそば ヨーグルト 豆腐ドーナツ 牛乳	牛乳 ヨーグルト 豆腐 豚肉 かまぼこ	焼きそば麺 ホットケーキミックス	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ピーマン 青のり		
27	金	秋の実りカレー オレンジ れんこんサラダ 牛乳	牛乳 牛肉 ツナ	ごはん さつまいも マヨネーズ ごま	れんこん たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 枝豆		

あさごはんをたべてきましょう。