



2023年度 9月献立表

芦花の丘 かたるば保育園

暦上では立秋が過ぎましたが、残暑が厳しい日々が続いていますね。秋といたら読書や芸術、スポーツの秋、そして食欲の秋もやってきます！さつまいも、きのこ類、柿や梨など、秋を感じられるような献立にしてみました。そして今月29日は十五夜です。昔からこの日は神様へその時期に実った食べ物をお供えし、収穫できたことを感謝する日として伝えられてきました。綺麗な中秋の名月を愛でながら秋の夜長を堪能してみたいはいかがですか？

「今月の絵本」



「絵本メニュー」

「いろいろやさい とこやさん」

(くもん出版)

今月はとちさんからのリクエストで「おこのみやき」を提供します！子どもたちがこの絵本を開きながら、手で口にパクパクとほおぼる真似をする場面をたくさん見かけるそうです！実際におやつとして出てきたら、もっと喜び姿が見られるでしょうか…！美味しいおこのみやきを作るので楽しみにしててください♪

今月のご当地メニュー

今月のご当地メニューは大阪の「ねぎ焼き」です！大阪はたこ焼きやお好み焼きが有名な地域ですよね。そのルーツは安土桃山時代の千利休が出した「麩の焼き」だと言われており、当時は水で溶いた小麦粉を薄く伸ばして味噌を塗って焼いたり、クレープのようにたたんでいたそうです。それからどんどん工夫するお店が増えていき、現在の粉もの文化があります。

皆さんはどんな具材が入ったお好み焼きが好きですか？いろいろな具材を入れてお家の食卓でも楽しんでくださいね♪

プラムジュースを飲んでみて…

プラムジュースを飲んだ子どもたちの反応はとても好評で、水で割ったものは勿論、豆乳で割ったジュースは豆乳が苦手な子どもたちも「おかわり！」とくるほどでした。苦手なものが好きなものになる瞬間が垣間見れてとても嬉しかったです。そんな人気のジュースの作り方を紹介します。

フルーツジュースの作り方

材料
 ・果物(ヘタや汚れを綺麗に処理した物) 1kg
 ・氷砂糖 フルーツと同じ量 1kg
 ・材料を入れる容器(瓶やプラスチックボトルでもジップロックのような袋でもOK)
 ★果物と氷砂糖を交互に容器に入れて密閉します。冷暗所で保管し、毎日容器を上下に混ぜます。氷砂糖が完全に溶けたら完成です。お好みの飲み方でお楽しみください。

日 曜日	お昼	おやつ	材料			point
			熱や力になる	血や骨になる	体の調子を整える	
1 15 29 (金)	ごはん かつおの竜田揚げ 卵の花 チンゲン菜の味噌汁 果物	ふかし芋(1.15日) まん丸お月様(29日) 豆乳	米 片栗粉 油 さつまいも 砂糖 メーブルシロップ(29日) 豆乳マーガリン(29日)	かつお おから 味噌 あさり 豆乳	しょうが 人参 たけのこ 椎茸 絹さや チンゲン菜 玉ねぎ かぼちゃ	肉類
2 16 30 (土)	鶏そぼろ丼 ブロッコリーの塩昆布和え 油揚げの味噌汁 果物	コーンブレッド 牛乳	米 小麦粉 コーングリッツ ごま油 ごま 砂糖 油	鶏肉 大豆 油揚げ 味噌 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 椎茸 いんげん しょうが ブロッコリー 塩昆布 小松菜 玉ねぎ	魚介類
4 (月)	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め つるつと海藻のしらす和え お麩のすまし汁 果物	チーズマカロニ 牛乳	米 春雨 マカロニ 砂糖 小麦粉 油 バター	豚肉 しらす 味噌 焼き麩 チーズ 牛乳	キャベツ 人参 たけのこ 玉ねぎ しょうが 海藻 もやし ほうれん草 えのき 長ねぎ パセリ粉	緑黄色野菜
5 19 (火)	ごはん 鮭の紅葉焼き ほうれん草のなめたけ和え たまねぎの味噌汁 果物	ねぎ焼き 豆乳	米 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 片栗粉 揚げ玉	鮭 味噌 おから かつお節 干しエビ 豆乳	人参 ほうれん草 ごぼう えのき 玉ねぎ 白菜 万能ねぎ 長ねぎ 青のり	いも類
6 20 (水)	きのこカレー ガリマヨポテトサラダ ひよこ豆とハムのスープ 果物	もちもちエッグパン 豆乳	米 じゃがいも 砂糖 油 米粉 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 白玉粉	豚肉 ハム ひよこ豆 豆乳 卵	玉ねぎ マッシュルーム 舞茸 エリンギ 椎茸 しめじ えのき トマト 人参 きゅうり にんにく しょうが 白菜 パセリ粉	乳・乳製品
7 21 (木)	パン ハーブチキン カラフルピクルス さつまいものポタージュ 果物	五目炒飯 麦茶	パン 米 さつまいも オリーブ油 砂糖 ごま油 豆乳マーガリン	鶏肉 ベーコン 豆乳 なた	ローズマリー にんにく パプリカ キャベツ セロリ しめじ 玉ねぎ 人参 パセリ粉 きくらげ 長ねぎ コーン	海藻類
8 22 (金)	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 里芋とちくわの炊いたん なすの味噌汁 果物	トルティーヤチップス 豆乳	米 片栗粉 里芋 コーングリッツ 砂糖 小麦粉 オリーブ油 油	厚揚げ ちくわ 豆乳 味噌	玉ねぎ ビーマン 人参 枝豆 椎茸 絹さや 大根 なす 長ねぎ もやし トマト パセリ粉 にんにく	肉類
9 (土)	ごはん 大豆とれんこんのうま煮 ごまきゅうり わかめの味噌汁 果物	バターマフィン 牛乳	米 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま バター	鶏肉 油揚げ 大豆 味噌 牛乳	れんこん 人参 絹さや きゅうり わかめ 白菜 長ねぎ	魚介類
11 25 (月)	ごはん 鶏肉の黒酢はちみつソース 根菜の塩きんぴら かぼちゃの味噌汁 果物	ぶどうのムース 牛乳	米 はちみつ 豆乳マーガリン 砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 味噌 ヨーグルト 牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん かぼちゃ 白菜 長ねぎ ぶどう果汁 寒天	いも類
12 26 (火)	ごはん ぶりの照り焼き 人参のたらこ炒り 豆腐と舞茸の味噌汁 果物	□おこのみやき 豆乳	米 小麦粉 片栗粉 油 揚げ玉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ぶり たらこ 豆腐 味噌 おから かつお節 干しエビ 豆乳	人参 白滝 しめじ たらこ 舞茸 小松菜 玉ねぎ キャベツ 青のり	肉類
13 27 (水)	ごはん 秋なす麻婆 切干大根といんげんのお浸し とろろ昆布の味噌汁 果物	手作りりんごジャムサンド 豆乳	米 パン 砂糖 油	豚肉 味噌 豆腐 豆乳 かつお節	なす 長ねぎ ビーマン しょうが 人参 切干大根 にんにく いんげん 長ねぎ とろろ昆布 こんにゃく りんご	きのこ類
14 28 (木)	和風スパゲティ キャベツとひじきのハムサラダ 3種の野菜スープ 果物	鶏れんこんおこわ 麦茶	スパゲティ 米 もち米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 豆乳マーガリン	豚肉 ハム 鶏肉 ベーコン	小松菜 人参 エリンギ しめじ レモン果汁 キャベツ ひじき コーン 白菜 玉ねぎ いんげん れんこん 万能ねぎ	卵

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。
 ☆今月使用する食材にかつお・あさり・ぶり・たらこ・干しエビ・卵・はちみつ等があります。
 ☆今月の果物は、梨、柿、りんご、バナナ等を予定しています。
 ☆乳児クラスは午前補食に豆乳とクラッカー・ビスケット・せんべい等を食べます。
 ☆□マークは『絵本メニュー』です。
 ☆♪マークは『ご当地メニュー』です。
 ☆ご質問等ありましたらお声掛けください。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質
1-2歳児	453kcal	18.5g	12.1g
3-5歳児	520kcal	19.8g	12.9g