



日中はまだ暑い日が続いていますが、だんだんと秋が近づいてきました。秋も、たくさんの食材が旬を迎えます。そんな9月は、旬の秋野菜を使用した献立になっています。夏の暑さで疲れた体に秋野菜から栄養を摂り、食欲の秋を楽しみましょう！
 そして、2024年の十五夜は、9月17日(火)です。秋に収穫した食材をお供えし、実りに感謝をする行事です。十五夜は、月が1年で特に美しく見えることから、「中秋の名月」と呼ばれ、お月見をするようになったと言われています。美しい月を堪能しながら、実りの秋に感謝しましょう！！

「今月の絵本」



絵本メニュー『ミートソーススパゲティー』

今月は、幼児さん女の子のリクエストで、【たべものやさんしりとりたしかいしめし】から「ミートソーススパゲティー」を提供します。
 たくさん載っている食べ物の中から選んでくれました！栄養満点のミートソーススパゲティーを作ります。お腹いっぱい食べてくれると嬉しいです！
 お楽しみに～♪

今月のご当地メニュー

今月は、兵庫県の『じゃぶ』『やたら漬け』『とふめし』『味噌だれ餃子』です！
 ●じゃぶ・・・鶏肉と糸こんにゃく、ネギ、豆腐、タマネギ、ゴボウなどの野菜を煮たおかずで、家庭で作られてきた料理。「じゃぶ」という料理名の由来は、煮ているうちに豆腐や野菜から水分が出てじゃぶじゃぶすることから付いたと言われています。
 ●やたら漬け・・・なすやきゅうり、しその実やみょうがなど、「やたら野菜を使って、やたらおいしい」ことが由来だとされています。半年かけて漬ける冬の保存食で、何種類もの野菜を使用します。
 ●とふめし・・・ゆでた豆腐やニンジン、ゴボウ、鯖の水煮などを炒め、炊きたてのご飯に混ぜたもので、丹波篠山市の大山地区に約120年前から伝わる郷土料理です。
 ●味噌だれ餃子・・・焼き餃子には酢や醤油、ラー油を合わせたタレをつけて食べるのが一般的ですが、神戸では味噌ベースのタレをつけて食べる「味噌だれ餃子」が広く食われています。
 (参照：農林水産省HPより)

9月1日は防災の日

☆なぜ9月1日が防災の日なのか？！
 1923年9月1日は、関東大震災が起こった日です。その経験から震災・火災に対する都市防災対策が大きく見直され、自然災害に備えて安全に避難したり助け合えるように練習し、みんなで災害や避難訓練について確認し合う、ということから防災の日ができたと言われています。
 いつ起こるか分からないのが自然災害です。最近では、豪雨被害も多くなってきています。災害に対処するには、迅速に避難できるよう心構えが必要です。そして『備え』も重要です！ご自宅に非常食を始めとした防災グッズなどの備えはしていますか？

この機会に、避難場所、防災用品・備蓄食品、連絡手段の確認を行いましょー！！

最低でも3日分、出来れば1週間分程度の食料品の備蓄があるといいでしょう。

◎非常食の備え方(ローリングストック法)

普段食べ慣れている食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費します。その消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。
 (参照：農林水産省HPより)

来月の食材 10月の献立では、牛肉・鮭・かじき・鱧・ほたて・里芋・卵・せり・柿・梨・りんご・バナナ等を提供する予定です。



2024年度 9月献立表



芦花の丘 かたるば保育園

日曜日	お昼	おやつ	おもな材料			point
			熱ゆ力になる	血や骨になる	体の調子を整える	
2 30 (月)	ごはん 鶏肉のごま焼き ♪やたら漬け 豆腐すまし汁 果物	♪味噌だれ餃子 豆乳	米 ごま 砂糖 ごま油 油 片栗粉 餃子の皮	鶏肉 豆腐 豚肉 豆乳	きゅうり 大根 人参 白菜 塩昆布 万能ねぎ えのき にんにく キャベツ にら	魚介類
3 17 (火)	ごはん 鮭のもみじ焼き 里芋の炒め煮 なすの味噌汁 果物	焼き芋(3日) お月見スイーツ(17日) 牛乳(3日) 豆乳(17日)	米 里芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 さつまいも 黒砂糖(17日) 豆乳クリーム(17日)	鮭 ちくわ 味噌 きな粉(17日) 豆乳(17日) 牛乳(3日)	人参 大根 いんげん なす 玉ねぎ 長ねぎ 寒天	きのこ類
4 18 (水)	ごはん 甘辛チキン もやしとしらすの和え物 根菜汁 果物	スパニッシュオムレツ 豆乳	米 油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 じゃがいも	鶏肉 しらす ウインナー 豆乳 卵	もやし ほうれん草 ごぼう 玉ねぎ 人参 大根 にら しいたけ にんにく 長ねぎ パセリ粉	海藻類
5 19 (木)	□ミートソーススパゲティー ツナサラダ もやしのスープ 果物	きな粉おはぎ 豆乳	スバゲティー 米 油 砂糖 米粉	豚肉 高野豆腐 ツナ きな粉 豆乳	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり コーン もやし ニら しめじ にんにく	卵
6 20 (金)	ごはん さばの香味焼き ♪じゃぶ お麩のお吸い物 果物	フライドポテト 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	さば 豆腐 鶏肉 焼き麩 牛乳	玉ねぎ ごぼう 人参 白滝 万能ねぎ しょうが にんにく 長ねぎ ほうれん草 ししいたけ	緑黄色野菜
7 21 (土)	ごはん 照り焼きチキン 大根と厚揚げのうま煮 玉ねぎの味噌汁 果物	米粉蒸しパン 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 米粉	鶏肉 厚揚げ 豚肉 味噌 豆乳 牛乳	しょうが 大根 小松菜 えのき 玉ねぎ 人参	いも類
9 (月)	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 かぼちゃの甘煮 なめこの味噌汁 果物	アップルパイ 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 パイ生地	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	ピーマン にんにく しょうが 玉ねぎ かぼちゃ なめこ 長ねぎ りんご レモン果汁	海藻類
10 24 (火)	パン コーンフレークチキン カレー風味マセドアンサラダ ジュリエンスープ 果物	♪とふめし 麦茶	パン 米 コーンフレーク じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油	鶏肉 ハム 豆腐 さば 油揚げ	にんにく きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン コーン ごぼう	乳・乳製品
11 25 (水)	ごはん かじきの竜田揚げ 小松菜の納豆和え 里芋の味噌汁 果物	マーラーカオ 牛乳	米 片栗粉 油 里芋 砂糖 小麦粉	かじき 納豆 かつお節 味噌 豆乳 牛乳	しょうが えのき 小松菜 人参 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ	肉類
12 26 (木)	ごはん ハンバーグ 根菜のごまマヨサラダ 大根の味噌汁 果物	塩焼きそば 豆乳	米 中華麺 パン粉 砂糖 油 ごま ノンエッグマヨネーズ さつまいも	豚肉 豆腐 厚揚げ 牛肉 味噌 豆乳	れんこん 人参 ひじき 大根 万能ねぎ キャベツ	魚介類
13 27 (金)	秋野菜カレー 切干大根のさっぱり和え チンゲン菜のスープ 果物	フルーツヨーグルト 牛乳	米 さつまいも 砂糖 油 はちみつ 米粉	鶏肉 ツナ ヨーグルト 牛乳	れんこん しめじ 人参 トマト 切干大根 チンゲン菜 コーン きゅうり 玉ねぎ しょうが 長ねぎ にんにく みかん缶 バイン缶 バナナ	豆・豆製品
14 28 (土)	ごはん 中華野菜炒め 春雨サラダ わかめスープ 果物	青のりお麩ラスク 牛乳	米 春雨 ごま 砂糖 ごま油 油 片栗粉 バター	豚肉 鶏肉 焼き麩 牛乳	白菜 人参 しいたけ にら きゅうり しょうが わかめ にんにく 玉ねぎ 青のり	いも類

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質
1-2歳児	477kcal	19.7g	15.3g
3-5歳児	520kcal	21.4g	15.1g

☆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、さば・鮭・はちみつ・卵等があります。
 ☆今月の果物は、柿、梨、りんご、バナナ等を予定しています。
 ☆くるみ・とち組は午前補食に 牛乳とクラッカー・ビスケット・せんべい等を食べます。(くり組も離乳食の段階によっては午前補食があります。)
 ☆□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。
 ☆ご購入等ありましたらお声掛けください。