

かたるばキッチンからこんにちは

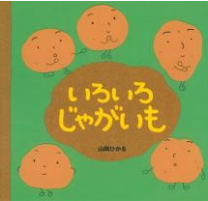


2025.9

日中は夏のような暑さが続いています。日が落ちるのが少しずつ早くなり、朝夕の空の色や雲の形、肌に感じる風に、どことなく季節の移ろいを感じられるようになってきました。とはいえ、今年はまだまだ厳しい暑さが続くようです。9月の献立では夏の名残を感じながらも、秋の訪れによる自然の変化を感じられるようなメニューになっています。『食』で秋を感じながら、もう少し夏を楽しみましょう！



今月の絵本



今月は

「**いろいろじゃがいも**」（山岡ひかる くもん出版）から、フライドポテトと園オリジナルのじゃガレットです。絵本の中で、じゃがバター・肉じゃが・ポテトサラダ・コロッケ…と、いろいろな料理に変身するじゃがいも。どれもぜ～んぶ美味しそう！！みんなはどんなじゃがいも料理が好き？？



今月は、富山県から『おせすし』『よごし』『呉汁』『氷見うどん』です。

おせすし…「押しすし」が訛ったことが名前の由来といわれる「おせすし」。焼いたサバのほくし身を甘酢で味付けし酢飯で挟み海苔をのせ、上から重石でぎゅっと押し固めて作ります。

よごし…ゆでた野菜を細かく刻み味噌と和えて炒めた一品で、夜に作り置きをしておいて翌日の朝に食べることから「夜越し」の意味で「よごし」と呼ばれるようになったそうです。

呉汁…大豆を一晩水に浸し、すりつぶしたものを呉（こ）と言います。呉を味噌汁に入れたものが呉汁で、ねぎのほか、すり身やかまぼこ、ごぼう、人参などが入り、栄養価がよく美味しいと昔から親しまれている汁物です。

氷見うどん…富山県氷見市で誕生した氷見うどん。江戸時代初期にまで遡る歴史を持ち、地元の方が手作りで作り始めたのがその起源です。氷見うどんの製法は一般的な素麺と同じですが、伸ばす時に植物油を使わないのが特徴。

昔は加賀藩にも献上されていました。生地を練り上げ、手延べの製法で生み出すもちもちとした食感と、強いコシや粘りが特徴のうどんです。

（参照：農林水産省HP）

食の知恵袋

災害食と備蓄

9月1日は「防災の日」です。台風や豪雨、地震など災害について認識を深め、家庭での備蓄を点検してみましょう。一般的に食品の備蓄は3日～1週間分とされています。ただし、ミルクや離乳食が必要な子どもや、食物アレルギーへの配慮が必要な子どもがいる場合は、2週間分を備蓄しておく心安です。

また、日ごろ食べているものを多めに備え、ふだんの食事で消費しながら、食べたぶんを買い足す「ローリングストック」がおすすめです。

家庭で備蓄しておきたい食品・用品

水	1人当たり1日3ℓ（飲み水1ℓ＋調理用水）
主食	精米、乾麺、レトルトご飯、アルファ米など アルファ米は、お湯や水でご飯になる加工米のこと
主菜、副菜	缶詰、びん詰、フリーズドライ食品、レトルト食品、乾物など
熱源	カセットコンロ、カセットボンベ（1人6本／週）
好みの食品	お菓子、飲み物など
ミルク・離乳食	月齢によって変化する離乳食は、前の月齢のものをアレンジして使いながら、次の月齢のものを買い足す



参考：農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド

非常時にも使える「パッククッキング調理法」

パッククッキング調理法とは、耐熱性のポリ袋（※）に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。ガスや水道、電気が使えなくてもカセットコンロで調理を行うことが出来ます。

（※耐熱130℃以上、または湯煎対応の記載があるものを使用します）

パッククッキングは

- ◎普段の食品が使えることで非常時でも食べ慣れた味で安心
- ◎袋に入れて調理を行うのそのまま食べることができ食器不要
- ◎調理に使った水が汚れないので再利用可能で水の節約
- ◎1つの鍋で複数のメニューを同時に調理
- ◎好みやアレルギーなどの個別対応が可能 などの特徴があります。

【パッククッキング調理法のやり方】

- ①材料を切る（薄く小さく切るのがポイント）
- ②ポリ袋に材料と調味料を入れる
- ③袋の中の空気を抜いて上の方で口を結ぶ（米や麺は袋の中で対流できるように少しだけ空気を残します）
- ④沸騰した鍋に入れて加熱（袋破損防止の為、なべ底に耐熱のお皿や布巾を敷きます）

ごはん（1人分）
洗った米 0.5カップ
水 0.5カップ
全粥（米：水＝1：5）

調理時間
約20分

30分ほど浸水させてから加熱する。

切干大根と人参のごま煮（2人分）
切干大根 10g
人参 1/4本
ごま 砂糖 しょうゆ 各大さじ1
ごま油 小さじ1

調理時間
約20分

バナナ蒸しパン（2人分）
ホットケーキミックス 牛乳 各80g
バナナ 1本 サラダ油 大さじ1/2

調理時間
約20分

バナナを袋に入れてつぶしてから他の材料を入れ混ぜます。
途中で袋をひっくり返し均等に火を通します。

2025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	材料			point
			熱や力になる	血や骨になる	体の調子を整える	
1 29 (月)	ごはん かれいの梅照焼き 小松菜のきつね和え さつまいもの味噌汁 果物	レモンバタートースト 牛乳	米 砂糖 さつまいも パン バター	かれい かつお節 油揚げ 高野豆腐 味噌 牛乳	梅干し 小松菜 人参 ごぼう しめじ 玉ねぎ レモン	肉 類
2 16 30 (火)	ごはん 焼肉チキン かにサラダ もやしスープ 果物	□フライドポテト 豆乳	米 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 じゃがいも	鶏肉 味噌 かにかまぼこ ヨーグルト チーズ ハム 豆腐 豆乳	にんにく きゅうり キャベツ もやし 長ねぎ チンゲン菜 青のり	緑 黄 色 野 菜
3 17 (水)	豆乳坦うどん ほうれん草のたらこ和え 果物	かつおめし 麦茶	うどん ごま ごま油 砂糖 片栗粉 米	豚肉 高野豆腐 味噌 豆乳 たらこ 鰹	にんにく しょうが 椎茸 長ねぎ ほうれん草 えのき 白滝 人参 小ねぎ	芋 類
4 18 (木)	ごはん 油淋鶏 のり塩大根 味噌ちゃんこ汁 果物	冷やし芋 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 さつまいも	鶏肉 厚揚げ 味噌 牛乳	しょうが 長ねぎ 切干大根 昆布 青のり 白菜 ごぼう 人参 しめじ	魚 介 類
5 19 (金)	鮭のボロボロ丼 お豆腐田楽 ちくわのすまし汁 果物	5日 とうもろこしチーズ焼き おこげ（災害食） おはぎ 5日 麦茶 19日 豆乳	米 ごま 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ おこげ（5日） もち米（19日）	鮭 しらす 焼き豆腐 味噌 ちくわ チーズ 豆乳（19日）	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 小ねぎ とうもろこし パセリ （19日）きなこ 小豆	淡 色 野 菜
6 20 (土)	ごはん 豚キャベ炒め かぼちゃ煮 えのきの醤油麹汁 果物	アップルシナモンフォカッチャ 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 オリーブ油 バター	豚肉 味噌 牛乳 豆腐	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく かぼちゃ えのき もやし りんご レモン果汁	い も 類
8 22 (月)	ごはん 納豆おとし揚げ さつまいもと昆布の煮物 白菜の味噌汁 果物	ぼうしパン 豆乳	米 米粉 油 さつまいも 砂糖 里芋 パン バター 小麦粉	納豆 さつま揚げ 豆腐 味噌 豆乳 卵	コーン 人参 玉ねぎ 青のり 昆布 白菜 えのき 長ねぎ	肉 類
9 (火)	ごはん なすバーグ キャベツとひじきのサラダ かに豆腐汁 果物	□じゃガレット 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 じゃがいも	豚肉 ツナ かにかまぼこ 豆腐 チーズ 牛乳	玉ねぎ なす キャベツ ひじき 人参 長ねぎ パセリ	緑 黄 色 野 菜
10 24 (水)	ピザトースト さつまいもサラダ もち麦スープ 果物	きのこおこわ 麦茶	パン さつまいも はちみつ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま もち麦 米 もち米	ツナ チーズ ベーコン 豆乳 鶏肉 豆腐 豚肉 油揚げ	コーン ピーマン ブロッコリー ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 人参 にんにく しょうが しめじ しいたけ 舞茸 ごぼう 白滝	海 藻 類
11 25 (木)	おせすし よごし 呉汁 果物	氷見うどん 麦茶	米 砂糖 ごま ごま油 砂糖 うどん	さば 大豆 豆腐 鶏肉 さつま揚げ 味噌 油揚げ	焼きのり ほうれん草 もやし 人参 なす 大根 大根葉 ごぼう 長ねぎ こんにゃく わかめ	卵
12 26 (金)	秋の味覚カレー もやしナムル チンゲン菜スープ 果物	ぐるぐるシュガーパイ 牛乳	米 さつまいも はちみつ 米粉 砂糖 ごま ごま油 パイ生地	鶏肉 豆腐 ウインナー 牛乳	れんこん 玉ねぎ なす しめじ 舞茸 人参 しょうが にんにく りんご果汁 もやし きゅうり 焼きのり チンゲン菜 長ねぎ ココア	魚 介 類
13 27 (土)	ごはん 味噌がらめ じゃがいも青のりまぶし お麩とわかめのすまし汁 果物	ベーコンチーズマフィン 牛乳	米 味噌 砂糖 ごま油 片栗粉 小麦粉 油	豚肉 厚揚げ 焼き麩 ベーコン チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが わかめ 長ねぎ コーン	きの こ 類

☆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、かれい・鯖・鰹・つるむらさき・はちみつ・卵等があります。

☆今月の果物は、バナナ・梨・りんご、すいか、メロン、柑橘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。（くり組は完了食から提供があります）

☆□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	395kcal	14.1g	10.2g
3～5歳児	505kcal	18.1g	13.0g

来月の食材 ♪10月の献立では、牛肉・ほたて・えび・かに・いわし・卵・はちみつ・パイナップル・柑橘類等を提供する予定です。