



# 2022年度 9月献立表



芦花の丘 かたるば保育園



日中はまだまだ暑いですが、少しずつ秋の訪れを感じる季節になりました。秋といえば「食欲の秋」ですね。実りの秋といわれるほど新米やきのこ、果物などたくさんの食材がおいしい季節です。また、9月にはお彼岸や十五夜などの行事があります。旬の食材を食べたり、秋の行事に触れたりしてこの季節を楽しんでみてはいかがでしょうか。

### 「絵本メニュー」

#### 「あつまれあつまれ おべんとう」 (学研)

にぎにぎ にぎにぎ  
おにぎり。  
ぐるぐる まきまき  
たまごやき。  
ころころ ころろん  
ミニトマト。・・・  
あつまれあつまれ、みんなあつまれ！

今月の絵本メニューはくるみ組さんのリクエストです。どんなお弁当になるのかお楽しみに！！

### 9月の絵本



### 9月1日は防災の日です！！



災害はいつ起こるかわかりません。お家の非常食の準備は大丈夫ですか？？

#### <非常食の目安量>

□飲料水：1人1日3ℓ×3日分 × 3日分×人数

□3日分の食料  
アルファ米や缶詰・レトルト食品など

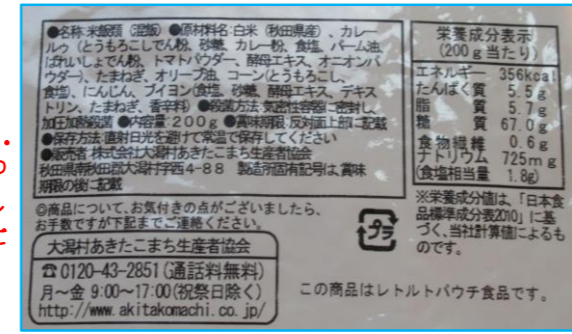
□ウエットティッシュやアルコール  
紙コップ、使い捨て食器など

ビスケットや乾など食べ慣れたお菓子もあると災害時、不安な気持ちを落ち着かせる効果があります。

★9月6日は保育園で引き取り訓練があります。災害時は普段の食事とは違うことを子ども達に知ってもらうため今回はおやつ時間に災害食ごはんを体験してもらいます。非常時用のカレー味のレトルトご飯と白いご飯を使用し、レトルトの食品は味が濃いので調整して子ども達にも食べやすい味で提供します。



食物アレルギー特定原材料 27品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン) 目録不使用



### 今月のご当地メニュー

9月は鳥取県の「とんどろけ飯のおにぎり」です。とんどろけ飯は、油で炒めた豆腐や野菜を混ぜた炊き込みご飯です。「とんどろけ」とは方言で雷のことを指します。豆腐を炒めるときのバリバリという音が雷に似ていることからこの名前がついたそうです。中部から東部にかけての山村で普及し、農作業の節目や集落の集まりなどで作られていたそうです。

### 旬の豆知識～梨編～

先月、けやきさんが梨狩りに行ってきました。果樹園の方から梨の取り方や美味しい梨の選び方を教えてきました。そこで9月に入ると旬を迎え、ますますおいしいくなる梨について今回はご紹介したいと思います！！

【特徴】  
梨は約20種類あり、豊水などの「赤梨」と二十一世紀梨などの「青梨」、幸水などの中間の梨に分類されます。



来月の食材 ♪10月の献立では、さんま・干しエビ・卵等を提供する予定です。

#### 【栄養】

梨は塩分排泄効果のあるカリウムが多く含まれています。また、タンパク質を分解してくれる酵素を含んでいるので食後に食べると消化を助ける働きがあります。

#### 【選び方のポイント】

- ・大きくて丸いものを選びましょう！
- ・皮の色が均等なものを選びましょう！  
(色が均等だと全体が太陽に当たっている証拠)
- ・赤梨は熟すと少し赤みのある色になります。
- ・青梨は熟すと黄色みのある色になります。

日曜日	お昼	おやつ	材料			point
			熱やかになる	血や膏になる	体の調子を整える	
1 15 29 (木)	ごはん 豚肉のしょうゆ麹炒め キャベツのしらす和え じゃがいもの味噌汁 果物	ぐるぐるパイ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも さつまいも パイ生地 バター	豚肉 しらす 味噌 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 えのき わかめ 長ねぎ	卵
2 16 30 (金)	鮭のボロボロ丼 お豆腐田楽 塩ちゃんこ汁 果物	フライドポテト 豆乳	米 ごま ごま油 砂糖 じゃがいも 油	鮭 しらす 豆腐 味噌 鶏肉 油揚げ	ほうれん草 人参 白菜 ごぼう しめじ 長ねぎ 長ねぎ 青のり	乳・ 乳製 品
3 17 (土)	ごはん 八宝菜 さつまいものオレンジ煮 もやしスープ 果物	お麩ラスク 牛乳	米 ごま油 片栗粉 さつまいも 砂糖 バター	豚肉 ベーコン 豆腐 焼き麩 牛乳	白菜 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ 椎茸 きくらげ しょうが にんにく オレンジ果汁 もやし 長ねぎ	魚 介 類
5 (月)	ごはん 鶏の甘辛焼き 小松菜のお浸し かぼちゃの味噌汁 果物	コーン蒸しパン 豆乳	米 砂糖 片栗粉 油 小麦粉	鶏肉 カニかまぼこ かつお節 豚肉 高野豆腐 味噌 豆乳	にんにく しょうが 小松菜 もやし かぼちゃ 長ねぎ えのき コーン	海 藻 類
6 20 (火)	たらこときのこの和風スパゲティ さつまいもサラダ 炒め野菜のスープ 果物	6日 災害食ごはん 20日 もち麦入り 梅昆布おにぎり 麦茶	スパゲティ オリーブ油 豆乳マーガリン さつまいも ノンエッグマヨネーズ 米(20日) もち麦(20日)	たらこ あさり ハム 鶏肉 豆腐	玉ねぎ しめじ えのき 舞茸 椎茸 にんにく 焼き海苔 フロッコリー 人参 キャベツ もやし 昆布(20日) 梅干し(20日)	緑 黄 色 野 菜
7 21 (水)	ごはん かつおの竜田揚げ もやしとちくわのゆかり和え 納豆根菜汁 果物	スパニッシュオムレツ 豆乳	米 片栗粉 油 ごま 里芋 じゃがいも	かつお ちくわ 納豆 油揚げ 味噌 ツナ 卵 豆乳	にんにく しょうが もやし ゆかり 大根 人参 ごぼう れんこん 長ねぎ 玉ねぎ パプリカ ほうれん草	肉 類
8 22 (木)	チキンカレーライス ひじきと糸こんにゃくのサラダ マカロニスープ 果物	8日 あんクリームサンド 22日 おはぎ 8日 牛乳 22日 麦茶	米 じゃがいも はちみつ 砂糖 ごま ごま油 マカロニ 黒砂糖 パン(8日) もち米(22日)	鶏肉 おから ハム 生クリーム(8日) 牛乳(8日)	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが トマト ひじき 豆苗 白滝 コーン キャベツ しめじ 小豆	魚 介 類
9 (金)	ごはん かじきの梅照り焼き もやしのナムル 白菜の味噌汁 果物	満月おさつ 豆乳	米 砂糖 油 ごま ごま油 さつまいも 豆乳マーガリン	かじき さつま揚げ 味噌 豆乳	梅干し もやし 人参 わかめ 白菜 舞茸 長ねぎ	緑 黄 色 野 菜
10 24 (土)	ごはん 厚揚げとチンゲン菜のそぼろあんかけ ごまきゅうり なすの味噌汁 果物	ピザ風トースト 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 パン	厚揚げ 豚肉 大豆 油揚げ 味噌 ツナ 牛乳 チーズ	玉ねぎ チンゲン菜 にんにく しょうが きゅうり 昆布 なす 長ねぎ コーン ピーマン	海 藻 類
12 26 (月)	ごはん しそつくね 大根のかつお節和え きのこ汁 果物	りんごゼリー 豆乳	米 片栗粉 砂糖 油 ごま ごま油	鶏肉 おから 味噌 かつお節 豚肉 豆腐 豆乳	玉ねぎ れんこん 大葉 大根 長ねぎ えのき 舞茸 椎茸 しめじ りんご りんご果汁 寒天	い も 類
13 27 (火)	ごはん 鯖のスパイシー焼き ほうれん草とツナのごまマヨサラダ キャベツ豚汁 果物	クランブルケーキ 牛乳	米 油 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ さつまいも 砂糖 バター	鯖 ツナ 豚肉 味噌 豆乳 牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 人参 コーン キャベツ ごぼう 椎茸 長ねぎ こんにゃく レモン果汁	豆 ・ 豆 製 品
14 28 (水)	パン 鶏肉のオーロラソースかけ ポイルブロッコリー コーンスープ 果物	♪とんどろけ飯のおにぎり 麦茶	パン 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 豆乳マーガリン 米 油 砂糖	鶏肉 豆乳 豆腐 豚肉 油揚げ	ブロッコリー 玉ねぎ コーン パセリ粉 人参 ごぼう 椎茸	乳 ・ 乳 製 品

☆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、鯖・たらこ・あさり・卵等があります。  
 ☆今月の果物は、りんご・ぶどう・柿・梨・バナナ等を予定しています。  
 ☆くるみ・とち組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	18.0g	14.5g
3-5歳児	523kcal	20.2g	16.2g

