



令和 3年度  
認定こども園 さめ保育園  
調理師 田村 侑美子  
法人栄養士 坪 聖子

日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝晩の空気が少し秋の気配を感じられるようになりました。  
先月は上旬に暑い日が続いたせいか、トマトやきゅうりがどっさり収穫出来ました。夏野菜が苦手な子ども園で収穫したものと食べてくれます。これから実りの秋となります。秋に食べたものが冬の寒さに負けない身体づくりのものとなりますので、旬のものをおいしく頂けるように工夫していきたいと思います。

### 十五夜の団子

十五夜は美しい月を眺めるだけでなく、秋の実りに感謝するという意味もあります。そのお供えものの一つが団子で、十五夜には15個をピラミッドのように並べます。今年の十五夜は9月21日です。お子さんとお月見や団子作りをしてみるのもいいですね。



### 離乳食

#### アレルギーが心配なとき

アレルギーが心配で離乳食の開始を遅らせる人もいますが、それで症状が出なくなるわけではありません。適切な時期に、卵は卵黄からなどルールを守り少量から始めます。アレルギーをもつ家族がいるなど心配な場合は、医師に相談しながら進めましょう。



#### 食育ワンポイント

##### 清潔に気をつけよう

食中毒の予防という観点からも、食事の準備や調理、食べる前の手洗いを充分におこない、清潔な調理器具や食器を使うようにしましょう。

### ひじきの炊き込みご飯

誕生会等で出している炊き込みご飯です。薄味でも旨味が凝縮されているのでべろりと食べてくれます。

#### 材料

- ・米...3合
- ・鶏もも肉コマ切れ...100g
- ・乾燥ひじき...大さじ1
- ・人参...1/3本
- ・ごぼう...1/2本
- ・油揚げ...1枚
- ・醤油...大さじ2.5
- ・酒...大さじ1



- ①ひじきは水に戻します
- ②米を研ぎ、ザルに10分ほどあげときます
- ③ごぼうはさがき、人参は細切り、しめじはほぐします
- ④油揚げは油抜きをし一口大にします
- ⑤ザルあげしていた米を炊飯釜にいれます
- ⑥調味料をいれ炊飯釜の目盛り3まで水をいれます
- ⑦鶏もも肉、切った具材、水切りしたひじきをいれスイッチをいれます
- ⑧炊き上がり後、サッと混ぜて完成です

### 運動の前にエネルギー補給



秋は体を動かすのに気持ちのよい季節です。園でも運動会の練習に連日励んでいます。運動にはエネルギーが必要です。その元となる糖質(ごはんやパン、いも類など)は消化からエネルギーになるまでに2時間以上かかります。朝食は時間に余裕をもって、しっかりとエネルギー源になるものをとりましょう。

### 9月 予定献立のお知らせ

月 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (水) 防災の日 避難訓練	ヒレカツ千切りキャベツ添え・厚揚げの卵とじ・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
2日 (木) スイミング ふれあい広場	ポークカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・すまし汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・豆腐のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 パン
3日 (金)	おでん・納豆・バンバンジーサラダ・豚汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・人参とキャベツのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
4日 (土)	豚しゃぶサラダ・五目きんぴら・すいとん汁・果物	おかゆ・小松菜のペースト・キャベツのトマト煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
6日 (月)	テリヤキチキンほうれん草添え・人参のしりしり・サラダスパゲティ・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・かぼちゃのマッシュ・ほうれん草のペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ
7日 (火)	コロッケ千切りキャベツ添え・炒り豆腐・玉ねぎの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参の白和え風・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
8日 (水) 学びの教室	鮭の塩焼き大根おろし添え・ひじき煮・高野豆腐の煮物・キノコ汁・果物	おかゆ・大根のおろし煮・高野豆腐のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ドーナッツ
9日 (木) スイミング ふれあい広場	チキンカレー・ポイルサラダ・ポイルウインナー・卵スープ・果物	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
10日 (金) 習字教室	豆腐のチキンナゲットフライドポテト添え・ラタトゥイユ・わかめの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐うま煮・人参と玉ねぎのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
11日 (土)	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・ほうれん草おひたし・中華風スープ・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・ほうれん草のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
13日 (月)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・キノコスープ・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子 麦茶
14日 (火)	餃子おひたし添え・春雨サラダ・若竹汁・果物	おかゆ・白菜のうま煮・豆腐のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
15日 (水) 学びの教室	鮭フライ千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのクタクタ煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
16日 (木)	タンダーリーチキンブロッコリー添え・マカロニサラダ・ミネストローネ・果物	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・根菜のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 焼きそばパン
17日 (金) 誕生会	ひじきの炊き込みご飯・唐揚げ・フライドポテト・ピーマンとベーコンのきんぴら風・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものうま煮・ブロッコリーのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
18日 (土)	天ぷら・ほうれん草と白菜のおかか和え・そうめん汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・さつまいもマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
21日 (火) 十五夜オープン保育	じゃじゃ麺・ユーリンチ・フライドポテト・コールスローサラダ・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・かぼちゃのマッシュ・キャベツと人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子 カルピス
22日 (水)	タラフライ千切りキャベツ添え・小松菜の白和え・わかめスープ・果物	おかゆ・小松菜の白和え風・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 チーズ揚げ
24日 (金)	肉じゃが・ほうれん草のおひたし・豚汁・果物	おかゆ・根菜の柔らか煮・ほうれん草のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ピザ
25日 (土)	鶏と大根の煮物・春雨サラダ・せんべい汁・果物	おかゆ・大根のだし煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
27日 (月) 運動会リハーサル	チキンカレー・ポイルサラダ・ほうれん草バターソテー・すまし汁・果物	おかゆ・根菜のだし煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
28日 (火)	サバと大根の煮物・バンバンジーサラダ・そうめん汁・果物	おかゆ・大根マッシュ・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 大学イモ
29日 (水)	マーボー豆腐・ポイルウインナー・五目きんぴら・わかめスープ・果物	おかゆ・豆腐のあんかけ煮・人参と玉ねぎのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ヨーグルト
30日 (木)	肉団子温野菜添え・もやしとハムの酢のもの・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のだし煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 パン

#### << 今月の目標 >>

規則正しい食生活をしましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前期の平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
525kcal	20.2g	18g	525kcal	21g	17g