


# 9月の行事・予定こんだて いたやと小規模保育園ことり

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
食文化 北海道					
・ごはん *鮭のちゃんちゃん焼き *ひじきの煮物 *かきたま汁 ・バナナ	*ビビンバ *さっぱりサラダ *わかめスープ ・オレンジ	・ロールパン *厚揚げグラタン *青菜のサラダ *コンソメスープ ・梨	・ごはん *豚の生姜焼き *スタミナ納豆 *みそ汁	*親子丼 *じゃこサラダ *みそ汁 ・オレンジ	*チキンライス *野菜スープ ・バナナ
≪鮭、キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき≫ ≪ひじき、大豆、人参、油揚げ、さやいんげん、干しいたけ≫ ≪卵、ほうれん草、しめじ≫	≪合びき肉、ほうれん草、もやし、人参、卵、ごま≫ ≪キャベツ、人参、もやし、きゅうり、のり≫ ≪わかめ、玉ねぎ、長ねぎ≫	≪絹揚げ、鶏もも肉、人参、玉ねぎ、里芋、しめじ≫ ≪ほうれん草、小松菜、もやし、人参、ベーコンごま≫ ≪玉ねぎ、エリンギ、キャベツ、コーン≫	≪豚もも肉、玉ねぎ≫ ≪鶏ひき肉、納豆、白菜、小松菜、人参、玉ねぎ≫ ≪もずく、人参、青ねぎ≫	≪鶏もも肉、人参、玉ねぎ、青ねぎ≫ ≪ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、玉ねぎ、枝豆、わかめ≫ ≪じゃが芋、しめじ、油揚げ≫	≪鶏もも肉、人参、玉ねぎ≫ ≪人参、玉ねぎ、キャベツ、コーン≫
・牛乳 ☆バターサンド	・牛乳 ☆おふラスク	・牛乳 ☆塩昆布おにぎり	・牛乳 ・バナナ ・お菓子	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・お菓子
9	10	11	12	13	14
	*中華丼 *春雨サラダ *卵スープ ・オレンジ	・ごはん *麻婆豆腐 *切干チャプチェ *もずくスープ ・梨	・ごはん *さわらの磯辺焼き *おひたし *わかめとツナの和え物 *みそ汁	*ハヤシライス *卵サラダ ・バナナ	*牛丼 *みそ汁 ・オレンジ
≪鯛≫ ≪かぼちゃ、さやいんげん、ごま≫ ≪切干大根、人参、油揚げ≫ ≪木綿豆腐、玉ねぎ、小松菜≫	≪豚もも肉、白菜、人参、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ≫ ≪春雨、キャベツ、人参、もやし、きゅうり、わかめ、ごま≫ ≪卵、えのき、玉ねぎ≫	≪豚ひき肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、干しいたけ、青ねぎ≫ ≪切干大根、もやし、人参、きゅうり、きくらげ、ハム、ごま≫ ≪もずく、玉ねぎ≫	≪さわら、青のり≫ ≪ほうれん草、もやし≫ ≪わかめ、ツナ、人参、玉ねぎ、キャベツ≫ ≪かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ≫	≪牛肉、人参、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、グリーンピース、トマト缶≫ ≪卵、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、コーン≫	≪牛肉、玉ねぎ、ごぼう≫ ≪絹ごし豆腐、白菜、人参≫
・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆ごまじゃこトースト	・牛乳 ☆小松菜とチーズのパウンドケーキ	・牛乳 ☆フルーツヨーグルト	・牛乳 ☆ミロパンケーキ	・牛乳 ・お菓子
16	17	18	19	20	21
				カミカミDAY	
敬老の日	*他人丼 *磯香和え *みそ汁 ・オレンジ	・ごはん *さばの味噌煮 *さつま芋サラダ *かきたま汁 ・梨	*鶏塩うどん *高野豆腐の卵とじ ・バナナ	・ごはん *カレイの煮付け ・煮卵 *根菜きんぴら *みそ汁	*炒飯 *もやしナムル *中華スープ
	≪牛肉、玉ねぎ、しめじ、卵、青ねぎ≫ ≪ほうれん草、小松菜、もやし、人参、のり≫ ≪里芋、玉ねぎ、長ねぎ≫	≪さば、玉ねぎ≫ ≪さつま芋、人参、玉ねぎ、枝豆、ハム≫ ≪卵、木綿豆腐、小松菜、玉ねぎ≫	≪鶏もも肉、人参、玉ねぎ、白菜、えのき、長ねぎ≫ ≪高野豆腐、卵、人参、玉ねぎ、さやいんげん、干しいたけ≫	≪カレイ≫ ≪牛肉、ごぼう、れんこん、にんじん、さやいんげん、ごま≫ ≪玉ねぎ、じゃが芋、しめじ≫	≪鶏もも肉、人参、玉ねぎ、青ねぎ≫ ≪もやし、人参、きゅうり、ごま≫ ≪玉ねぎ、白菜、えのき≫
	・牛乳 ☆ジャムサンド	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆クラッシュゼリー	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・お菓子

月	火	水	木	金	土
23	24	25	26	27	28
		カミカミDAY			
秋分の日	・ごはん *さばの照り焼き *なめ茸和え *大根サラダ *みそ汁 ・梨	・ごはん *厚揚げの塩だれ炒め *ごぼうサラダ *みそ汁 ・オレンジ	*コーンピラフ *カレイの トマトチーズ焼き *青のりポテト *フレンチサラダ *コンソメスープ	・ごはん *ハンバーグ ・ミニトマト、ブロッコリー *ひじきとささみの サラダ *みそ汁	*和風スパゲティ *ポテトサラダ ・バナナ
	<<さば>> <<キャベツ、人参、なめ茸>> <<大根、人参、ブロッコリー、ハム、かつお節、ごま>> <<卵、人参、玉ねぎ>>	<<絹揚げ、豚肩ロース、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、干しいたけ>> <<ごぼう、人参、さやいんげん、コーン、ツナ、ごま>> <<玉ねぎ、わかめ、長ねぎ>>	<<コーン>> <<カレイ、玉ねぎ、トマト缶、チーズ>> <<じゃが芋、青のり>> <<キャベツ、人参、玉ねぎ、きゅうり、ハム>> <<白菜、えのき、エリンギ>>	<<鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、れんこん、木綿豆腐>> <<ひじき、ささみ、卵、人参、きゅうり、玉ねぎ>> <<油揚げ、キャベツ、長ねぎ>>	<<スパゲティ、鶏もも肉、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき>> <<じゃが芋、人参、玉ねぎ、きゅうり>>
	・牛乳 ☆黒糖マドレーヌ	・ジョア ・お菓子	・牛乳 ・元気ヨーグルト	・牛乳 ☆お楽しみ	・牛乳 ・お菓子

30
・ごはん *鮭の塩焼き *おかか和え *カレービーフン *みそ汁 ・バナナ <<鮭>> <<キャベツ、もやし、かつお節>> <<ビーフン、豚肩ロース、人参、玉ねぎ、ピーマン、干しいたけ>> <<木綿豆腐、玉ねぎ、小松菜>> ・牛乳 ☆鶏そぼろおにぎり



### 給食室より🍡

- ・栄養強化のため、「ジョア」「元気ヨーグルト」を月に1回とりいれています。
- ・おやつのおにぎりは、「5分づき米」を使用しています。

※材料調達などの都合により献立が変更する場合がありますので、ご了承ください。



# きゅうしょくだより

いたやど小規模保育園 ことり 令和6年8月30日



日中はまだまだ暑い日が続きますが、日の長さも少しずつ短くなってきて秋の気配を感じられるようになりました。

秋はいも類、きのこ、果物など、たくさんの食材が旬を迎えます。残暑、朝晩の冷え込み、台風など、気候の変動が大きい時期ですが、美味しく食べて、夏の疲れを回復していきましょう！



9月2日(月)の給食は北海道の郷土料理！

## 鮭のちゃんちゃん焼き

「鮭のちゃんちゃん焼き」は、秋から冬にかけてとれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理。名前の由来は諸説あり、「ちゃっちゃとくつくれるから」、「お父ちゃんがつくるから」、「焼くときに鉄板とヘラがチャンチャンという音を立てるから」など、さまざまな由来が伝えられています。



## 月見だんご

《材料》 20個分

- ・白玉粉 50g
- ・砂糖 20g
- ・絹豆腐 60g

《作り方》

- ① 白玉粉に砂糖と絹豆腐を少しずつ加えて耳たぶくらいのやわらかさになるまでこね、団子状にし20個作る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、団子を茹でる。浮いてきたらさらに2分くらい茹で、氷水にとる。冷めたらザルにあげ、水気をきる。
- ③ お好みで黒みつやきな粉をかけて完成☆



## お月見



秋は月がとてもきれいで、お月見をするのにいちばんよい季節です。「十五夜」には秋の収穫に感謝する意味もあり、イモ・おだんごやススキをお供えします。秋にとれるイモにちなんで、「イモ名月」ともいわれています。おだんごは満月の形、ススキは魔よけを意味しています。おうちでもきれいなお月さまを見てみてくださいね。

今年の中秋の名月は9月17日(火)です🌙



# 9月が旬の食材

- カツオ**・・・体内の代謝を促進してくれるビタミンB群が豊富に含まれている。玉ねぎやにんにくと合わせると吸収率アップ！
- サンマ**・・・必須脂肪酸が豊富に含まれている。この必須脂肪酸は血液の流れをよくする効果が期待できる。
- アサリ**・・・旬のアサリは栄養がたっぷりなので、煮汁と一緒にとれるクラムチャウダーやみそ汁などの料理がおすすめ！



## 野菜

かぼちゃ・里芋・舞茸

## 魚

カツオ  
サンマ  
アサリ



## 果物

梨  
栗  
巨峰・ピオーネ

- かぼちゃ**・・・サラダにしても◎  
コロッケにするとより甘味が引き立つ♪
- 里芋**・・・里芋は煮物にするのがおすすめ！  
ぬめりが特徴のガラクトンは腸内環境を整える効果が期待できる。
- 舞茸**・・・水溶性の栄養素が多いため、スープやみそ汁に入れるとうま味と一緒に栄養も逃さず取り入れられる。  
舞茸と油揚げを入れた炊き込みご飯にするのもおすすめ！

- 梨**・・・今月から給食でも提供します♪  
選ぶときは形が良くて果皮に張りがあるもの、ずっしり重みがあるものが良い♪
- 栗**・・・栗ご飯や甘露煮にして楽しむのがおすすめ！
- 巨峰・ピオーネ**・・・体のエネルギーになるブドウ糖が豊富。

