


# 9月給食だより

令和6年8月28日  
 やりがご こども園  
 栄養士 横山知沙

# 給食献立表 9月

まだまだ暑い日が続いていますが、少しづつ秋の心地よい風を感じられるようになってきました。園庭でも、柿や栗、いちじくの実も大きくなつて始め、季節の変わり目を感じます。  
 子どもたちも夏の疲れが出やすいころです。早寝早起きで十分に睡眠をとって、朝食をしっかりと食べて元気に秋を迎えたいですね。

## 今がおいしい秋のさけ

世界中で親しまれているさけ。赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間と赤い色素には抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養DHAやEPA、骨を強くして、貧血予防にもなるビタミンD・Bも多く含みます。給食では、ムニエルやホイル焼、グラタンに入れたりして食べています。料理を変えながら、食卓に出す機会を増やしてみてもいいですね。

## 秋のお彼岸 ~おはぎ~

秋のお彼岸とは、秋分の日をはさんで、前後3日間計7日のことです。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったといわれています。9月のおやつでは、小豆やきな粉を使った栄養たっぷりのおはぎを食べます

日付	献立	おやつ	日付	献立	おやつ
2 (月)	さばのソス煮、ごま酢和え かぼちの甘煮、パイン	ピザ トースト	17 (火)	魚の竜田揚げ、バイクドポテト ひじきと切干大根のソス、梨	米粉の がーとろ風
③ (火)	二色そば、ほうろ バイクドポテト、梨	バナナ ケーキ	18 (水)	鶏肉の塩焼、茹かべつ スパゲッティ、オレンジ	クッキー ピザ
4 (水)	豚肉と野菜のカレー炒め 粉ふきいも、オレンジ	コーン ピラフ	19 (木)	牛乳のほろとろ和え、酢のもの 粉ふきいも、パイン	おはぎ
5 (木)	魚の酢豚風 塩もみキャラソ、冷凍かん	じがいも もち	20 (金)	ムニエル、なすときのりの浸し かぼちのほろとろ煮、冷凍かん	マドレーヌ
6 (金)	きのこスパゲッティ かべつの即席漬、パイン	グレープ ゼリー	21 (土)	《パン給食》 《主食はいりません》	おかし
7 (土)	《パン給食》 《主食はいりません》	おかし	24 (火)	魚のマネズ焼、短冊ササガ さつまいもの煮付、オレンジ	ミルク くずもち
9 (月)	《自家弁当持参》	パルミエ	25 (水)	けんちん汁 納豆の磯和え、バナナ	そうめん
⑩ (火)	ハッシュドビーフ、冷凍かん 大根ときのこの和風サラダ	中華風 おこわ	26 (木)	《お楽しみ献立》 《主食はいりません》	ソーゼージ ボール
11 (水)	肉うどん、パイン しらすと小松菜の和えもの	バイクド ポテト	⑫ (金)	肉みそ汁 かべつの即席漬、梨	ねぎまヨ ピザ
12 (木)	お好み焼 スライスキャラソ、オレンジ	ヨーグルト 和え	28 (土)	焼うどん ごまキャラソ、パイン	おかし
13 (金)	若鶏のねぎソサケ、人参の甘煮 中華風サラダ、バナナ	卵パン	30 (月)	魚のソソ焼、冷拌三条 さつまいもの甘煮、オレンジ	シメ サント
⑭ (土)	火炒め豆腐 きのこの即席漬、パイン	おかし			