

9月の 給食だより

きりしま保育園

～旬のものを食べよう～

まだまだ暑い日が続いているが献立では「おはぎ」や「梨」といった秋を感じさせるおやつが登場します。

旬を味わうことは、子どもの味覚形成にもとても重要な事です。おうちで食卓の旬の食べ物を話題に、おいしく楽しい時間が過ごせるといいですね。

旬とは

それぞれに一番おいしく、栄養価がたかくなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時季に食べるからこそ本来のおいしさが味わえるのです。保育園で育てた野菜を「おいしい！」と食べてくれるのは旬の採れたてを食べるからと言うのも一つの理由ではないでしょうか。



9月が旬の食べ物

枝豆 トマト なす ピーマン
パプリカ かぼちゃ ゴーヤ
とうもろこし オクラ
さやいんげん さつま芋
里芋 しいたけ しめじなど



9月はトマト、なす、ピーマンなどの夏野菜と、さつま芋、里芋、しいたけなどの秋野菜の両方を楽しめます。おうちで夏野菜と秋野菜を入れてカレーなんていいかがでしょうか。

給食室より



まだまだ暑い日が続きますね。引き続き水分補給はきをつけたいですね！



9月の誕生日会はハンバーグ、主食はロールパンです。幼児さんはお好みでハンバーグを挟んでオリジナルハンバーガーにしたり楽しみながら食事ができるように考えました。

おやつにはおはぎがあります。ぼたもちとおはぎの違いをご存知ですか？

実は同じ物で、それぞれの季節に咲く花によって名称が変わります。春は牡丹の花からぼたもち、秋は萩の花からおはぎと言うそうです



2022年9月

予定献立表

きりしま保育園

給食	日付	曜日	献立名	材料	おやつ
	1 29		鶏のマーマレード焼き フレンチサラダ コンソメスープ ごはん	鶏肉 にんにく マーマレード しょうゆ 塩 酒 きゅうり 人参 キャベツ コーン 油 醋 三温糖 塩 ベーコン 玉ねぎ チンゲン菜 コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米	アメリカンドッグ ワインナー ケーキミックス 水 卵 油 牛乳
	木 15		ハンバーグ フレンチサラダ コーンスープ パン	合いびき肉 玉ねぎ 油 塩 豆腐 豆乳 みそ ナツメグ 鶏がらスープ ケチャップ ウスターーソース 三温糖 きゅうり 人参 キャベツ 油 三温糖 醋 塩 クリームコーン 玉ねぎ コンソメ 塩 牛乳 片栗粉 ロールパン	フライドポテト 冷凍フライドポテト 塩 油 牛乳
	2 30	金	魚の煮付け ゆかり和え みそ汁 ごはん	さわら しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 白菜 もやし キャベツ ゆかり 豆腐 わかめ かつおだし みそ 米	いちご米粉蒸しパン 米粉 三温糖 ベーキングパウダー 豆乳 油 いちごジャム 牛乳
	16	金	かれいのピカタ 切干大根のサラダ わかめスープ ごはん	かれい 小麦粉 パルメザンチーズ バター 卵 バセリ ケチャップ ウスターーソース 三温糖 切り干し大根 きゅうり 人参 醋 三温糖 油 わかめ 玉ねぎ コーン コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米	みかんかん 粉寒天 水 三温糖 オレンジジュース 牛乳
	3	コ	コンソメラーメン バナナ	中華めん ベーコン 白菜 玉ねぎ コーン ねぎ コンソメ 薄口しょうゆ 塩 バナナ	ベジロール まがりせんべい 牛乳
	17	土	みそ煮込みうどん チーズ	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 小松菜 ねぎ かつおだし みそ プロセスチーズ	黒糖ロール ぱたぱた焼き 牛乳
	5 月	火	豚肉のしょうが炒め きゅうりの酢の物 みそ汁 ごはん	豚肉 玉ねぎ キャベツ しょうが しょうゆ みりん きゅうり わかめ 醋 三温糖 しょうゆ 豆腐 小松菜 人参 かつおだし みそ 米	ロールサンド ロールパン りんごジャム 牛乳
	6 20	火	チキンカツ ごま和え みそ汁 ごはん	鶏むね肉 塩 小麦粉 ベーキングパウダー 水 パン粉 油 キャベツ 人参 ほうれん草 ごま しょうゆ 三温糖 じゃが芋 玉ねぎ ねぎ かつおだし みそ 米	パインかん 粉寒天 水 三温糖 パインジュース 牛乳
	7	水	魚の照焼き おかか和え すまし汁 ごはん	かれい しょうゆ 酒 みりん 三温糖 人参 キャベツ もやし 粉かつお しょうゆ 湯葉 みつば かつお・昆布だし汁 薄口しょうゆ 塩 米	(幼児)ミルクツイスト (乳児)北海道ミルクパン 牛乳
	21		白身魚フライ コールスローサラダ コーンスープ パン	たら 小麦粉 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターーソース 三温糖 キャベツ 人参 きゅうり 塩 三温糖 醋 マヨドレ クリームコーン 玉ねぎ コンソメ 塩 牛乳 片栗粉 食パン	おはぎ もち米 米 塩 小豆 三温糖 きなこ 牛乳
	8 22	木	カレーライス ツナサラダ	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょうが にんにく 油 スパイス 塩 小麦粉 牛乳 ケチャップ ウスターーソース トマトペースト しょうゆ コンソメ パルメザンチーズ りんごソース 三温糖 米 ツナ水煮 きゅうり わかめ 醋 ごま油 三温糖 しょうゆ	梨 ミレーピスケット 牛乳
	9 金	金	鮭の塩焼き みかんサラダ みそ汁 ごはん	鮭 塩 みかん缶 キャベツ きゅうり 油 醋 三温糖 塩 鮭 玉ねぎ えのき かつおだし みそ 米	抹茶おからケーキ おから 小麦粉 抹茶 卵 マーガリン 三温糖 豆乳 ベーキングパウダー 甘納豆 牛乳
	10		和風ちゃんぽん バナナ	中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ 薄口しょうゆ 塩 バナナ	ホワイトロール ソフトせんべい 牛乳
	24	土	鶏そぼろ丼 みそ汁 チーズ	鶏ひき肉 油 しょうが しょうゆ みりん 三温糖 ほうれん草 しょうゆ 米 人参 玉ねぎ 白菜 油揚げ かつおだし みそ プロセスチーズ	(幼児)ミニあんぱん (乳児)ロールパン おこさせんべい 牛乳
	12 26	月	ベーコンときのこのオムレツ いんげんとささみの和え物 コンソメスープ ごはん	ベーコン 玉ねぎ しめじ 塩 卵 油 ケチャップ ウスターーソース 三温糖 いんげん(三度豆) ささみ 人参 ごま しょうゆ マヨドレ 玉ねぎ コーン もやし コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米	さつま芋とりんごのきんとん さつま芋 りんご レーズン 三温糖 薄口しょうゆ 塩 牛乳
	13 27	火	ちくわの磯辺揚げ 炒り豆腐 みそ汁 ごはん	ちくわ 青のり 小麦粉 ベーキングパウダー 水 油 豆腐 ツナ水煮 人参 玉ねぎ ひじき 干ししいたけ 油 しょうゆ みりん 三温糖 片栗粉 キャベツ 油揚げ かつおだし みそ 米	スパゲティ スパゲティ ベーコン 人参 玉ねぎ ピーマン 油 ケチャップ 塩 牛乳
	14 28	水	魚の塩焼き ひじき豆 うどん汁 ごはん	(14日)さわら 塩 (28日)鮭 塩 ひじき 大豆(水煮) 人参 油揚げ つきこんにやく かつおだし しょうゆ 三温糖 みりん 干しうどん ねぎ 油揚げ わかめ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん 塩 米	ポテトのキャベツ焼き ツナ水煮 マッシュポテト 水 キャベツ 粉かつお 塩 片栗粉 油 ケチャップ ウスターーソース 三温糖 青のり 牛乳

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

※土曜日のおやつのせんべい類は、乳児は赤ちゃんせんべいなど乳児向けのものになることがあります

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。

集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。

保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも毎月の献立表で材料を確認し、

食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて症状が出ないことを確認していただけます。



9月の給食だより

こうたり保育園

～旬のものを食べよう～

まだまだ暑い日が続いているが献立では「おはぎ」や「梨」といった秋を感じさせるおやつが登場します。

旬を味わうことは、子どもの味覚形成にもとても重要な事です。おうちで食卓の旬の食べ物を話題に、おいしく楽しい時間が過ごせるといいですね。

旬とは

それぞれに一番おいしく、栄養価がたかくなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時季に食べるからこそ本来のおいしさが味わえるのです。保育園で育てた野菜を「おいしい！」と食べてくれるのは旬の採れたてを食べるからと言うのも一つの理由ではないでしょうか。



9月が旬の食べ物

枝豆 トマト なす ピーマン
パプリカ かぼちゃ ゴーヤ
とうもろこし オクラ
さやいんげん さつま芋
里芋 しいたけ しめじなど



9月はトマト、なす、ピーマンなどの夏野菜と、さつま芋、里芋、しいたけなどの秋野菜の両方を楽しめます。おうちで夏野菜と秋野菜を入れてカレーなんていいかがでしょうか。

給食室より

みなさん、お月見はされますか？

お月見に欠かせないお団子は白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作る時は絹ごし豆腐を入れるとなめらかになり、子ども達も食べやすくなります。こねたり、丸めたり、おやつ作りを楽しんでみてはいかがでしょうか。



2022年9月



予定献立表



こうたり保育園

給	日付	曜日	献立名	材料	おやつ	延長
	1 29		鶏のマーマレード焼き フレンチサラダ コンソメスープ ごはん	鶏肉 にんにく マーマレード しょうゆ 塩 酒 きゅうり 人参 キャベツ コーン 油 醋 三温糖 塩 ペークン 玉ねぎ チンゲン菜 コンソメ 薄口しようゆ 塩 米	アメリカンドッグ ワインナー ケーキミックス 水 卵 油 牛乳	ゆかりごはん
	15	木	ハンバーグ フレンチサラダ コーンスープ パン	合いびき肉 玉ねぎ 油 塩 豆腐 豆乳 みそ ナツメグ 鶏がらスープ ケチャップ ウスターーソース 三温糖 きゅうり 人参 キャベツ 油 三温糖 醋 塩 クリームコーン 玉ねぎ コンソメ 塩 牛乳 片栗粉 ロールパン	フライドポテト 冷凍フライドポテト 塩 油 牛乳	
	2 30	金	魚の煮付け ゆかり和え みそ汁 ごはん	さわら しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 白菜 もやし キャベツ ゆかり 豆腐 わかめ かつおだし みそ 米	いちご米粉蒸しパン 米粉 三温糖 ベーキングパウダー 豆乳 油 いちごジャム 牛乳	ソフトせんべい
	16	金	かれいのピカタ 切干大根のサラダ わかめスープ ごはん	かれい 小麦粉 パルメザンチーズ バター 卵 パセリ ケチャップ ウスターーソース 三温糖 切り干し大根 きゅうり 人参 醋 三温糖 油 わかめ 玉ねぎ コーン コンソメ 薄口しようゆ 塩 米	みかんかん 粉寒天 水 三温糖 オレンジジュース 牛乳	
	3	土	コンソメラーメン ごはん	中華めん ベーコン 白菜 玉ねぎ コーン ねぎ コンソメ 薄口しようゆ 塩 米 炊き込みわかめ	ベジロール まがりせんべい 牛乳	マリーピスケット
	17	土	みそ煮込みうどん ごはん	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 小松菜 ねぎ かつおだし みそ 米 鮭わかめ	黒糖ロール ぼたぼた焼き 牛乳	
	5 月	火	豚肉のしうが炒め きゅうりの酢の物 みそ汁 ごはん	豚肉 玉ねぎ キャベツ しうが しうが みりん きゅうり わかめ 醋 三温糖 しうが 豆腐 小松菜 人参 かつおだし みそ 米	ロールサンド ロールパン りんごジャム 牛乳	ぼたぼた焼き
	6 20	火	チキンカツ ごま和え みそ汁 ごはん	鶏むね肉 塩 小麦粉 ベーキングパウダー 水 パン粉 油 キャベツ 人参 ほうれん草 ごま しうが 三温糖 じゃが芋 玉ねぎ ねぎ かつおだし みそ 米	パイんかん 粉寒天 水 三温糖 パイんじュース 牛乳	わかめごはん
	7	水	魚の照焼き おかか和え すまし汁 ごはん	かれい しうが 酒 みりん 三温糖 人参 キャベツ もやし 粉かつお しうが 湯葉 みつば かつお・昆布だし汁 薄口しようゆ 塩 米	(幼児)ミルクツイスト (乳児)北海道ミルクパン 牛乳	カスタードロールパン
	21		白身魚フライ コールスローサラダ コーンスープ パン	たら 小麦粉 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターーソース 三温糖 キャベツ 人参 きゅうり 塩 三温糖 醋 マヨドレ クリームコーン 玉ねぎ コンソメ 塩 牛乳 片栗粉 食パン	おはぎ もち米 米 塩 小豆 三温糖 きなこ 牛乳	
	8 22	木	カレーライス ツナサラダ	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しうが にんにく 油 スパイス 塩 小麦粉 牛乳 ケチャップ ウスターーソース トマトペースト しうが コンソメ パルメザンチーズ りんごソース 三温糖 米 ツナ水煮 きゅうり わかめ 醋 ごま油 三温糖 しうが	梨 ミレーピスケット 牛乳	ごま塩ごはん
	9 金	金	鮭の塩焼き みかんサラダ みそ汁 ごはん	鮭 塩 みかん缶 キャベツ きゅうり 油 醋 三温糖 塩 鮭 玉ねぎ えのき かつおだし みそ 米	抹茶おからケーキ おから 小麦粉 抹茶 卵 マーガリン 三温糖 豆乳 ベーキングパウダー 甘納豆 牛乳	星たべよ
	10		和風ちゃんぽん ごはん	中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ 薄口しようゆ 塩 米 ゆかり	ホワイトロール ソフトせんべい 牛乳	マリーピスケット
	24	土	鶏そぼろ丼 みそ汁 バナナ	鶏ひき肉 油 しうが しうが みりん 三温糖 ほうれん草 しうが 米 人参 玉ねぎ 白菜 油揚げ かつおだし みそ バナナ	(幼児)ミニあんぱん (乳児)ロールパン おこさませんべい 牛乳	
	12 26	月	ベーコンときのこのオムレツ いんげんとささみの和え物 コンソメスープ ごはん	ベーコン 玉ねぎ しめじ 塩 卵 油 ケチャップ ウスターーソース 三温糖 いんげん(三度豆) ささみ 人参 ごま しうが マヨドレ 玉ねぎ コーン もやし コンソメ 薄口しようゆ 塩 米	さつま芋りんごのきんとん さつま芋 りんご レーズン 三温糖 薄口しようゆ 塩 牛乳	動物ピスケット
	13 27	火	ちくわの磯辺揚げ 炒り豆腐 みそ汁 ごはん	ちくわ 青のり 小麦粉 ベーキングパウダー 水 油 豆腐 ツナ水煮 人参 玉ねぎ ひじき 干しいたけ 油 しうが みりん 三温糖 片栗粉 キャベツ 油揚げ かつおだし みそ 米	スペゲティ スペゲティ ベーコン 人参 玉ねぎ ピーマン 油 ケチャップ 塩 牛乳	鮭フレークごはん
	14 28	水	魚の塩焼き ひじき豆 うどん汁 ごはん	(14日)さわら 塩 (28日)鮭 塩 ひじき 大豆(水煮) 人参 油揚げ つきこんにやく かつおだし しうが 三温糖 みりん 干しうどん ねぎ 油揚げ わかめ かつお・昆布だし 薄口しようゆ みりん 塩 米	ポテトのキャベツ焼き ツナ水煮 マッシュポテト 水 キャベツ 粉かつお 塩 片栗粉 油 ケチャップ ウスターーソース 三温糖 青のり 牛乳	北海道ミルクパン

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

※土曜日のおやつのせんべい類は、乳児は赤ちゃんせんべいなど乳児向けのものになることがあります

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。

集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となってています。

保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも毎月の献立表で材料を確認し、

食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いします。

