

# 給食だより 9月号

社会福祉法人 雅福社会

みやびの杜保育園



9月24日は、「十五夜」です。

この日は、昔から『お月見』といって、お団子やすすきなどをお供えて月を見る風習があります。沖縄では本州で見かけるお月見団子とは違い「ふちやぎ」というあずきをまぶしたお餅を使用します。ふちやぎで使う小豆には厄除けの意味があるそうです。お月様では「うさぎが餅つきしている」と言われます。ヨーロッパでは「きれいなおじょうさんの顔」、アメリカでは「鎌を持った農家のおじさん」に見えると言われているそうです。同じお月様でも見え方は色々です。みなさんもお月見を楽しんで下さい。

## 旬の食材 (秋)



ごぼう

・カリウム、カルシウム等  
ミネラル豊富。



りんご

・ビタミン、ミネラル  
食物繊維含む。



さつまいも

・食物繊維、ビタミンC  
整腸作用。



大豆

・タンパク質豊富  
『畑の肉』と呼ばれている。



さけ

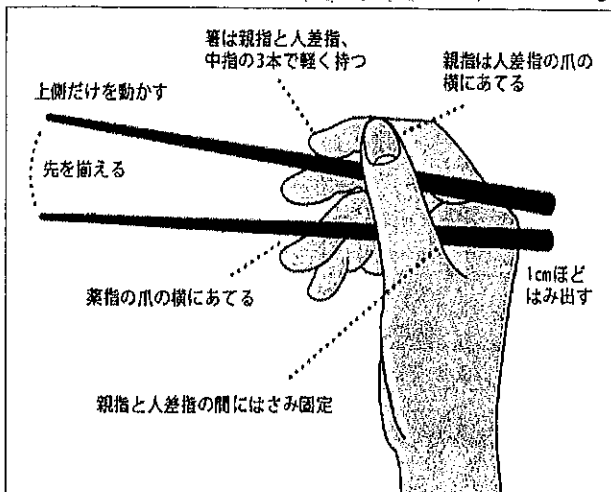
・ビタミンB群が豊富。  
疲労回復や抗酸化作用。



しめじ

・食物繊維、ビタミンB2を含む。

## たっだしいはしの持ち方レッスン♪ ～感謝の気持ちでいっただごう～



### ●「いただきます」の意味

「いただきます」は食べ物を食べます！というために言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。

心から感謝の気持ちを持っていただきましょう。

### ●「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の「ちそう」は漢字で「馳走」と書き、「駆け走る」という意味を持っています。食べ物には、食材を作ってくれる農家の方、調理・盛りつけをする人など、たくさんの人が関わっています。

関わってくれた方々に感謝して「ごちそうさまでした」というのです。

★正しいはしの持ち方は食事のマナーです。食事が食べやすいだけでなく、他の方にも良い印象を与えます。たっだしいおはしの持ち方や食事のマナーは、幼児期の内にしっかりと身につけたいですね。



# 9 月離乳食予定献立表

平成30年

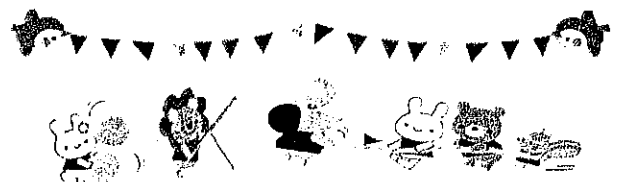
みやびの杜保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~8カ月	後期(かみかみ期)9~11カ月	おやつ (後期)
調理形態		ヨーグルト状・ペースト	豆腐の固さ・マッシュ	バナナの固さ・柔らかく刻み	
1	土	つぶし粥 野菜のあわせペースト 果汁 豆腐と長ネギすまし汁	野菜全粥丼 果物 豆腐と長ネギすまし汁	ササミと野菜軟飯丼 果物 豆腐と長ネギすまし汁	せんべい
3	月	つぶし粥 豆腐のすり流し 冬瓜汁 果汁	全粥 豆腐のみぞれ煮 冬瓜汁 果物	ジューシー 豆腐のみぞれ煮 魚汁 果物	お好み焼き
4	火	つぶし粥 野菜のあわせペースト 果汁 きゅうりのペースト 豆腐のすまし汁	全粥 鶏のそぼろ煮 果物 きゅうりのやわらか煮 豆腐のすまし汁	軟飯 鶏そぼろ煮 果物 わかめときゅうりの和え物 豆腐のすまし汁	レーズン パンケーキ
5	水	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 チンゲン菜のペースト キャベツのすまし汁	あわ全粥 つぶし魚の煮付 果物 チンゲン菜の炒め煮 キャベツのすまし汁	あわ軟飯 魚の煮付 果物 チンゲン菜ときのこの炒め キャベツのすまし汁	ほうれん草の パンケーキ
6	木	つぶし粥 豆腐のすり流し 果汁 キャベツとコーンのペースト 小松菜のすまし汁	麦全粥 豆腐の煮物 果物 キャベツとコーンのやわらか煮 小松菜のすまし汁	麦軟飯 豆腐の煮物 果物 キャベツとコーンの和え物 小松菜のすまし汁	パン粥
7	金	つぶし粥 野菜のミルク煮ペースト 果汁 キャベツペースト 長ネギすまし汁	全粥 野菜のミルク煮 果物 キャベツのやわらか煮 長ネギすまし汁	軟飯 鶏肉野菜のミルク煮 果物 キャベツのサラダ 長ネギすまし汁	スイートパンプキン
8	土	つぶし粥 小松菜ペースト ゆし豆腐 果汁	三目全粥 小松菜煮浸し ゆし豆腐 果物	三目軟飯 小松菜煮浸し ゆし豆腐 果物	コーンフレーク
10	月	つぶし粥 大根とキュウりのあわせペースト 豆腐のすまし汁 果汁	全粥 つぶしササミと野菜煮込 果物 きゅうりと大根のやわらか煮 豆腐のすまし汁	軟飯 ササミと野菜煮込 きゅうりと大根の甘酢煮 豆腐のすまし汁 果物	鮭おにぎり
11	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参のペースト すまし汁	全粥 つぶし魚と野菜の煮物 果物 人参のきんぴら煮 絹ごし豆腐のすまし汁	軟飯 魚と野菜の煮物 果物 人参のきんぴら 絹ごし豆腐のすまし汁	フルーツゼリー
12	水	つぶし粥 大根のペースト 果汁 人参のペースト すまし汁	全粥 つぶし鶏肉のみぞれ煮 果物 豆腐とほうれん草のサラダ煮 野菜スープ	軟飯 鶏肉のみぞれ煮 果物 ほうれん草白和え 野菜スープ	マッシュポテト
13	木	つぶし粥 野菜のあわせペースト 果汁 きゅうりのペースト すまし汁	麦全粥 つぶし鶏肉のミルク煮 果物 マカロニサラダ煮 けんちん汁	麦軟飯 鶏肉のミルク煮 果物 マカロニサラダ けんちん汁	くずもち
14	金	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 冬瓜のペースト すまし汁	あわ全粥 つぶし魚のみぞれ煮 果物 冬瓜の煮物 すまし汁	あわ軟飯 魚のみぞれ煮 果物 冬瓜の煮物 すまし汁	クラッカー
15	土	つぶし粥 野菜のあわせペースト 果汁 かぼちゃのペースト すまし汁	全粥 つぶしササミと野菜の煮物 果物 かぼちゃサラダ 春雨スープ	軟飯 ササミと野菜の煮物 果物 かぼちゃサラダ 春雨スープ	ハイハイ
18	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 キャベツのペースト すまし汁	全粥 つぶし魚の煮付 果物 麩チャップルー そうめん汁	軟飯 魚の煮付 果物 麩チャップルー そうめん汁	コーンフレーク粥
19	水	お 弁 当 会 			パンの耳のトースト
20	木	つぶし粥 野菜のあわせペースト すまし汁 果汁	きざみ沖繩そば 人参と小松菜の白和え 果物	沖繩そば 根菜の白和え 果物	しらすおにぎり
21	金	つぶし粥 野菜のあわせペースト 果汁 すまし汁	全粥 野菜のそぼろ煮 果物 豆スープ	軟飯 野菜のそぼろ煮 果物 豆スープ	お月見 スイートポテト
22	土	つぶし粥 豆腐のすり流し 白菜のスープ 果汁	全粥 マーボー豆腐 白菜のスープ 果物	軟飯 マーボー豆腐 白菜のスープ 果物	みかん寒天
25	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 きゅうりのペースト 人参のすまし汁	全粥 つぶし魚のミルク煮 果物 きゅうりのやわらか煮 人参のすまし汁	軟飯 魚のミルク煮 果物 きゅうりの和え物 人参のすまし汁	ビスケット
26	水	つぶし粥 野菜のあわせペースト 果汁 キャベツとパプリカのペースト すまし汁	あわ全粥 野菜のミルク煮 果物 サラダ煮 白菜スープ	あわ軟飯 野菜のミルク煮 果物 ツナサラダ 白菜スープ	バナナヨーグルト
27	木	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参と大根とインガンのペースト ゆし豆腐	全粥 つぶし魚煮 果物 筑前煮 ゆし豆腐	軟飯 魚煮付 果物 筑前煮 ゆし豆腐	パンケーキ
28	金	つぶし粥 野菜のあわせペースト ブロッコリーのペースト すまし汁 果汁	きざみトマトスバゲティ 果物 ブロッコリーサラダ煮 野菜スープ	トマトスバゲティ 果物 ブロッコリーサラダ ハバキヤスープ	バナナ入り オートミール粥
29	土	つぶし粥 野菜のミルク煮 野菜のペースト 果汁	全粥 つぶしチキンチュー 野菜の炒り煮 果物	軟飯 チキンチュー 野菜サラダ 果物	ラスク

\*9月17日は敬老の日でお休みです。

\*9月24日は秋分の日でお休みです。

※食材の都合により献立を変更する事があります。



9 月予定幼児食献立表

平成30年

みやびの杜保育園

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1	土	豚肉野菜丼 豆腐とわかめの味噌汁 果物	せんべい レーズン 牛乳	豚肉 豆腐 ワカメ 牛乳	白米 せんべい	人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ 長ねぎ 果物 レーズン	
3	月	炊き込みごはん 揚げ出し豆腐 魚汁 果物	お好み焼き 牛乳	ツナ 木綿豆腐 赤魚 ひじき 桜えび 卵 牛乳	白米 コシコシ 長芋 小麦粉 油	人参 大根 コホウ 果物 干しいたけ 冬瓜 フーチー	
4	火	鶏丼 わかめときゅうりの和え物 豆腐のみそ汁 果物	レーズンケーキ 牛乳	鶏肉 卵 カニかま ワカメ 厚揚げ 牛乳	白米 油 バター 砂糖 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ネギ 果物 長ネギ きゅうり ビーマン レーズン	
5	水	あわごはん 魚の照り焼き 果物 チンゲン菜ときのこの炒め キャベツのみそ汁	ほうれん草のホットケーキ 牛乳	赤魚 豚肉 油揚げ 卵 ウイナー 牛乳	白米 砂糖 油 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ シタ 果物 チンゲン菜 キャベツ ほうれん草	
6	木	麦ごはん うじら豆腐 甘酢和え なめこ汁 果物	おやつパン 牛乳	魚のすり身 木綿豆腐 グリブー ス ひじき 牛乳	白米 押し麦 ごま 砂糖	人参 キャベツ きゅうり 小松菜 なめこ 果物	
7	金	ポークカレー チキンナゲット コールスローサラダ わかめスープ 果物	かぼちゃのチーズ蒸しパン 牛乳	豚肉 卵 チーズ ワカメ チキンナゲット 牛乳	白米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ビーマン 果物 キャベツ きゅうり 南瓜 長ネギ	
8	土	五目ごはん 小松菜炒め ゆし豆腐 果物	コーンフレーク 牛乳	鶏モモ肉 ゆで大豆 ゆし豆腐 牛乳	白米 コーン 油 コーンフレーク	玉ねぎ 小松菜 人参 ネギ タケノコ 果物	
10	月	焼きそば きゅうりと大根の浅漬け 豆腐とアーサのすまし汁 果物	鮭おにぎり お茶	豚肉 アーサ 絹ごし豆腐 鮭	焼きそば麺 油 白米	人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり 大根 ネギ 果物	
11	火	【かみ献立】玄米ごはん 野菜の肉巻き きんぴらごぼう とろろ昆布のすまし汁 果物	フルーツゼリー 牛乳	豚肉 とろろ昆布 絹ごし豆腐 牛乳	白米 玄米 しらたき 砂糖	人参 インゲン コホウ ニラ ネギ 果物	
12	水	ごはん 和風ハンバーグ 白和え コンソメスープ 果物	ポンドケーキ 牛乳	合挽き肉 卵 豆腐 牛乳 チーズ	白米 ハン粉 油 ごま コーン じゃが芋 小麦粉	人参 玉ねぎ 大根 ほうれん草 小松菜 果物	
13	木	麦ごはん チキンのケチャップ煮 マカロニサラダ けんちん汁 果物	くずもち 牛乳	鶏モモ肉 卵 木綿豆腐 きな粉 牛乳	白米 押し麦 マカロニ バター コンヤク 芋くず 黒糖粉 コーン	人参 玉ねぎ きゅうり 大根 レンコン ネギ 果物	
14	金	あわごはん 鮭のみぞれ煮 冬瓜の煮物 わかめのみそ汁 果物	おやつパン 牛乳	鮭 ワカメ 豚ミンチ グリブー ス 牛乳	白米 あわ かたくり粉 油 パン	玉ねぎ 大根 シタ 冬瓜 ネギ 果物	
15	土	タコライス かぼちゃサラダ 春雨スープ 果物	ウエハース チーズ 牛乳	合挽き肉 チーズ 牛乳	白米 春雨 マヨネーズ ウエハース	人参 玉ねぎ ビーマン レタス トマト 南瓜 白菜 ニラ 果物	
18	火	【かみ献立】八穀米ごはん 鯖の竜田揚げ 麩チャンプルー そうめん汁 果物	ロッククッキー 牛乳	鯖 卵 豚肉 卵 牛乳	白米 八穀米 車麩 そうめん 小麦粉 砂糖 バター	人参 キャベツ もやし ネギ 果物	
19	水	お 弁 当 会					
20	木	肉野菜そば 根菜サラダ 果物	ゆかりしらすおにぎり お茶	鶏モモ肉 枝豆 しらす	沖縄そば 油 白米	人参 玉ねぎ もやし ニラ コホウ レンコン 小松菜 果物	
21	金	ごはん ドライカレー ほうれん草お浸し 豆スープ 果物	お月見ぼーろ 牛乳	豚ミンチ 卵 きな粉 大豆 キドニー Beans 牛乳	白米 じゃが芋 コーン 砂糖 バター 小麦粉	人参 玉ねぎ シタ きゅうり ほうれん草 果物	
22	土	ごはん マーボー豆腐 白菜スープ 果物	みかん寒天 牛乳	豚ミンチ 木綿豆腐 ツナ 寒天 牛乳	白米 油	人参 玉ねぎ 果物 白菜 長ネギ ニラ シタ	
25	火	生姜焼き丼 中華和え かきたま汁 果物	タンナファクルー チーズ 牛乳	豚肉 わかめ ちくわ 卵 牛乳 チーズ	白米 かたくり粉 タンナファクルー	人参 玉ねぎ ビーマン きゅうり ほうれん草 果物	
26	水	かぼちゃのカレーライス ツナサラダ もずくスープ 果物	フルーツヨーグルト クラッカー	鶏肉 ツナ ヨーグルト もずく 大豆 牛乳	白米 あわ じゃが芋 油 クラッカー	人参 玉ねぎ 南瓜 白菜 果物 キャベツ きゅうり ニラ 黄ピーマン	
27	木	ごはん 魚の味噌漬け焼き 筑前煮 ゆし豆腐 果物	おやつパン 牛乳	赤魚 鶏モモ肉 ゆし豆腐 牛乳	白米 コシコシ 砂糖 ホットケーキミックス	人参 大根 インゲン コホウ ネギ 果物 干しいたけ	
28	金	お誕生会メニュー	パースデーケーキ 牛乳	合挽き肉 ツナ 卵 牛乳	スバゲイター コーン バター オートミール 砂糖 小麦粉	人参 玉ねぎ ブロッコリー アスパラ ハバイタ 果物	
29	土	ごはん チキンクリームシチュー 野菜の塩昆布和え 果物	ラスク 牛乳	鶏モモ肉 塩昆布 グリブー ス 牛乳	白米 押し麦 じゃが芋 シチュー 油 食パン マーガリン	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ 果物	

\*9月17日は敬老の日でお休みです。

\*9月24日は秋分の日のお振替でお休みです。

※食材の都合により献立を変更する事があります。

