



# 給食だより

令和6年9月号  
あすなろこども園

まだまだ残暑も厳しいようですが、朝晩に秋の気配を感じられるようになりました。夏の疲れが出てくるこの時期はまずはゆっくり休むことが大切です。また、気温の変化で体調を崩さないように気を付けましょう。早めに就寝して疲れをとり、朝ご飯をしっかり食べて元気に登園しましょう。



9月のこの時期は暦の上では【白露はくろ】と呼ばれ、日中の暑さが徐々に和らぎ、草木の葉先に露が現れることを言います。その後【秋分 しゅうぶん】を迎え、昼夜の長さがほぼ等しくなります。

体を温めて消耗した体力を回復してくれる「秋鮭」や胃腸の働きを整えてくれる「人参」、余分な体の熱をとる作用のある「梨」などがおすすめです。



## 9月の誕生日会メニュー

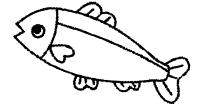
◆ コッペパン・エビフライ・フランクフルト  
変わりポテトサラダ・梨・ABCスープ



◆ おやつ フルーツゼリー・ビスケット・麦茶



## 《9月のおすすめメニュー》 ～鮭のコーンマヨネーズ～



作り方

- ①オーブンを200℃に予熱しておきます。
- ②鮭は両面に塩をふります。
- ③ボールにコーン缶（粒）、クリームコーン缶、マヨネーズを合わせてよく混ぜます。
- ④天板に②の鮭を並べ、その上に③を乗せて10～15分焼きます。

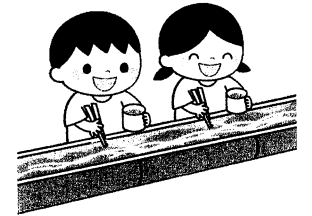
☆オーブンの機能によって焼き加減が異なりますので、温度や焼き時間を調整してください。

材料 4人分

★生鮭（切り身）	4切れ
★塩	少々
☆コーン缶（粒）	30g
☆クリームコーン缶	60g
☆マヨネーズ	大さじ4

## 【流しそうめん大会】

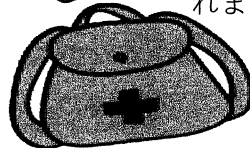
9月10日に「流しそうめん大会」を計画しています。  
青竹から流れてくるそうめんを上手にすくえるかな？  
楽しみですね♪



## 9月1日は防災の日



非常食として水、米（アルファ米）、缶詰などの備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子や飲み物なども賞味期限ごとに買い替えてストックしておくことをお勧めします。子どもは環境の変化により精神的に不安定になってしまうため、食べ慣れた食べ物が心を癒してくれます。





令和6年 あすなろこども園

ひよこ・ぼんだ・こあら りす・うさぎ・きりん

日	曜	10時	昼食	3時のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	カロリー	蛋白質	カロリー	蛋白質
2	月	牛乳 えびせん	ごはん みそ焼肉 ひじきサラダ たくあん ワンタンスープ	カルピスみかんゼリー 麦茶	ぶたロース 淡色辛みそ まぐろ油漬缶詰 普通牛乳 乳酸菌飲料 セラチン	精白米 ごま油 ごま 和風ドレッシング ワンタンの皮	にんじん もやしにらしょうが 乾ひじき きゅうり コーン缶詰粒 たくあん漬 長ねぎ チンゲンサイ ほんしめじ レモン果汁 みかん缶詰	445 Kcal	15.5 g	368 Kcal	14.8 g
3	火	麦茶 米はぜ	ごはん カレーきんぴら 厚焼き卵 胡瓜の青じそ和え 味噌汁(わかめ・長ねぎ)	生クリーム ケーキ レモネード	ぶたロース 鶏卵 淡色辛みそ ホイップクリーム	精白米 板こんにやく 調合油 砂糖 有塩マーガリン 薄力粉 はちみつ	ごぼう にんじん 青ピーマン きゅうり しその葉 塩わかめ 長ねぎ レモン果汁	394 Kcal	9.6 g	455 Kcal	11.7 g
4	水	ヨーグルト	ごはん 鶏の唐揚げ コールスロー サラダ 梨 味噌汁(なす・玉ねぎ・油揚げ)	黒糖蒸しパン 牛乳	鶏むね(皮なし) 油揚げ 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 片栗粉 調合油 サウザンドドレッシング 薄力粉 黒砂糖	しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン缶詰粒 きゅうり なす たまねぎ	462 Kcal	18.5 g	544 Kcal	21.0 g
5	木	バナナ	ごはん 厚揚げのオイスター炒め 粉吹芋 ミントマト 中華風コーンスープ	焼きそば 麦茶	生揚げ ぶたばら 鶏卵	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 中華めん 調合油	生しいたけ たけのこ 水煮 にんじん 長ねぎ ほうれんそう にんにく しょうが あおりのミニトマト コーン缶詰 クリーム 根みつば キャベツ もやし コーン缶詰粒	356 Kcal	10.4 g	408 Kcal	12.7 g
6	金	麦茶 リッツ	ごはん かじきの照り焼き マカロニのきり風 茹ブロッコリー 味噌汁(なめこ・もやし)	ポテトフライ 牛乳	めかじき かつお節 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 ごま マカロニ スパゲティ 有塩バター 砂糖 マヨネーズ フライドポテト	ほんしめじ 青ピーマン マッシュルーム 水煮 缶詰 トマト ケチャップ ブロッコリー なめこ もやし あおりの	570 Kcal	18.1 g	600 Kcal	20.6 g
7	土	牛乳 マシマロ	ごはん ハムカツ グリーンサラダ グレープフルーツ 味噌汁(三つ葉・豆腐)	フルーチェ ビスケット 麦茶	ハムカツ まぐろ油漬缶詰 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 フルーチェ ビスケット	レタス きゅうり コーン缶詰粒 グレープフルーツ 根みつば	573 Kcal	18.4 g	545 Kcal	18.4 g
9	月	麦茶 ちーかま	ごはん 牛肉のしぐれ煮 卵豆腐 梅肉和え 味噌汁(玉ねぎ・えのき・ほうれん草)	ちんすこう 牛乳	牛ばら 鶏卵 かつお節 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 しらたき 調合油 砂糖 薄力粉	あさつき しょうが きゅうり 梅干し 調味漬 たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	490 Kcal	13.9 g	594 Kcal	15.5 g
10	火	麦茶 ウェハース	そうめん 磯辺揚げ わかめの酢の物 バナナ	ヨーグルト おせんべい 麦茶	焼き竹輪 しらす干し ヨーグルト	そうめん ごま 天ぷら粉 調合油 砂糖 ごま油 甘辛せんべい	かぼちゃ あおりの 塩わかめ きゅうり バナナ	521 Kcal	13.9 g	498 Kcal	14.4 g
11	水	麦茶 卵ポーロ	まめまめごはん コーンフレックチキン 塩もみキャベツ 人参グラッセ のこスープ	ホットケーキ 牛乳	大豆水煮 まぐろ油漬缶詰 若鶏もも パルメザンチーズ しらす干し 鶏卵 普通牛乳	精白米 調合油 砂糖 マヨネーズ バン粉 コーンフレック ごま 有塩バター 薄力粉 有塩マーガリン	冷凍えだまめ たまねぎ キャベツ にんじん 生しいたけ えのきたけ	555 Kcal	19.7 g	597 Kcal	23.7 g
12	木	みかん缶	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 厚揚げ煮 ミントマト 味噌汁(なす・ベーコン)	揚げパン 牛乳	さけ 生揚げ ベーコン 淡色辛みそ きな粉 普通牛乳	精白米 有塩バター 砂糖 コッパン 調合油 グラニュー糖	キャベツ もやし にんじん 生しいたけ たまねぎ ミントマト なす あさつき	471 Kcal	20.7 g	561 Kcal	25.9 g
13	金	牛乳 プリッツ	ごはん 肉じゃがが 春雨サラダ オレンジ かきたま汁(にら・豆腐・卵)	チョコレートムース 麦茶	ぶたかたロース かにかまぼこ 鶏卵 木綿豆腐 普通牛乳 セラチン ホイップクリーム	精白米 じゃがいも しらたき 調合油 砂糖 はるさめ マヨネーズ 片栗粉 カバーリング チョコレート	たまねぎ にんじん きゅうり オレンジ にら	484 Kcal	14.4 g	458 Kcal	13.1 g
14	土	麦茶 おせんべい	こぎつねご飯 ミートボール トマトサラダ 巨峰 味噌汁(わかめ・もやし)	ジャムマフィン 牛乳	鶏ひき肉 油揚げ ミートボール まぐろ油漬缶詰 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 調合油 砂糖 ごま 和風ドレッシング ホットケーキミックス 無塩バター	にんじん ごぼう トマト ブロッコリー レタス ぶどう 塩わかめ もやし いちごジャム	545 Kcal	18.2 g	587 Kcal	21.0 g
17	火	牛乳 コーンフレック	ごはん タルタルフライ レタス添え ひじきの煮付け 味噌汁(ほうれん草・なめこ)	りんごヨーグルト 麦茶	白身魚フライ 鶏卵 油揚げ 淡色辛みそ プレーンヨーグルト	精白米 調合油 マヨネーズ 砂糖	きゅうり たまねぎ レタス 乾ひじき にんじん ほうれんそう なめこ りんご レモン果汁	450 Kcal	13.6 g	430 Kcal	12.2 g
18	水	麦茶 マシマロ	ごはん カルシウム納豆 さつま揚げの煮付け いんげんの黒ごま和え 味噌汁(ふ・わかめ)	ココアクッキー 牛乳	納豆 しらす干し プロセスチーズ かつお節 さつま揚げ 淡色辛みそ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 砂糖 ごま 釜焼きふ 有塩マーガリン グラニュー糖 薄力粉	だいこん あさつき 長ねぎ しょうが さやいんげん 塩わかめ	476 Kcal	19.4 g	507 Kcal	23.6 g
19	木	牛乳 卵ポーロ	ごはん ヘルシーミートローフ 南瓜のミルク煮 かにきゅうり 味噌汁(もやし・油揚げ)	そうめん 麦茶	ぶたひき肉 木綿豆腐 鶏卵 ベーコン 普通牛乳 かにかまぼこ 油揚げ 淡色辛みそ	精白米 バン粉 有塩バター そうめん ごま	たまねぎ にんじん 冷凍えだまめ トマトケチャップ かぼちゃ きゅうり もやし	474 Kcal	18.1 g	437 Kcal	18.4 g
20	金	牛乳 ラムネ	 <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">誕生日会</span> 								
21	土	麦茶 リッツ	肉みそスパゲッティ レタスサラダ バナナ わかめスープ	ポップコーン 牛乳	ぶたひき肉 淡色辛みそ しらす干し 普通牛乳	マカロニ スパゲティ 調合油 砂糖 ごま油 ごま ポップコーン	たまねぎ あさつき レタス バナナ 塩わかめ 長ねぎ えのきたけ あおりの	474 Kcal	16.0 g	478 Kcal	17.9 g
24	火	麦茶 ちーかま	ごはん マーボー豆腐 春雨の酢の物 芋の甘煮 味噌汁(ふ・玉ねぎ)	胡麻のカップ ケーキ 牛乳	ぶたひき肉 木綿豆腐 かにかまぼこ 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 調合油 はるさめ 砂糖 ごま油 さつまいも 釜焼きふ ホットケーキミックス 無塩バター ごま	生しいたけ 長ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ	487 Kcal	17.0 g	589 Kcal	19.3 g
25	水	オレンジ	わかめごはん かき揚げ 水菜サラダ ミントマト 冷やしうどん	クリームヨーグルト 麦茶	干しえび 鶏ささ身 プレーンヨーグルト ホイップクリーム	精白米 天ぷら粉 調合油 ごま ゆでうどん 砂糖 ビスケット	乾わかめ たまねぎ にんじん ほんしめじ 根みつば みずな コーン缶詰粒 ミントマト あさつき 黄桃缶	491 Kcal	12.8 g	588 Kcal	15.2 g
26	木	牛乳 ウェハース	ごはん ふりかけ 鮭のコーンマヨネーズ 切干大根の煮付け 煮豆 味噌汁(さつま芋・キャベツ)	ふラスク 牛乳	さけ 油揚げ 豆きんとん 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 マヨネーズ 砂糖 調合油 さつまいも 釜焼きふ 有塩マーガリン グラニュー糖	コーン缶詰 クリーム コーン缶詰粒 切干しだいこん にんじん 生しいたけ キャベツ	549 Kcal	21.8 g	512 Kcal	21.9 g
27	金	麦茶 米はぜ	ごはん きり風カレー スパゲッティ サラダ 福神漬け バナナ	ミルクtoast 牛乳	ぶたばら まぐろ油漬缶詰 練乳 普通牛乳	精白米 じゃがいも 調合油 マカロニ スパゲティ 食パン 有塩マーガリン 砂糖	たまねぎ にんじん ほんしめじ えのきたけ まいたけ きゅうり コーン缶詰粒 福神漬け バナナ	485 Kcal	12.4 g	592 Kcal	15.7 g
28	土	牛乳 おせんべい	磯ごはん ウィナーソーテー 青菜の胡麻和え 巨峰 味噌汁(豆腐・長ねぎ)	プリン 麦茶	しばえび しらす干し ウィナーソーテー 木綿豆腐 淡色辛みそ プリン	精白米 調合油 砂糖 ごま	塩わかめ トマトケチャップ ほうれんそう もやし ぶどう 長ねぎ	524 Kcal	19.7 g	499 Kcal	19.6 g
30	月	みかん缶	ごはん しゅうまい ジャーマンポテト きゅうちゃん漬 味噌汁(もやし・まいたけ)	チーズぱん 牛乳	しゅうまい ベーコン 淡色辛みそ 普通牛乳 パルメザンチーズ	精白米 じゃがいも 調合油 白玉粉	たまねぎ 青ピーマン きゅうり しょうゆ漬 もやし まいたけ	409 Kcal	14.0 g	483 Kcal	17.4 g