



9月の給食だより

令和4年度

向山保育園

日	曜	3歳未満児		副 食		午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食	献立名	食材料名	献立名	食材料名
1	木	牛乳 ドーナツ	ご飯	鶏ミンチとえのきのつくね焼き 長芋サラダ 春雨の中華スープ	鶏むき肉、えのきたけ、ねぎ、塩、片栗粉、油 長芋、人参、ハム、きゅうり、和風ドレッシング、生クリーム 春雨、人参、玉ねぎ、ほうれん草、ハム、中華だしの素、しょうゆ、塩こしょう	牛乳 ★おから ドーナツ	ホットケーキミックス 卵、豆乳、油、おから
2	金	牛乳 カステラ	ご飯	豆腐ハンバーグ ボン酢和え コンソメスープ	木綿豆腐、鶏むき肉、ねぎ、パン粉、卵、塩、こしょう、しょうゆ、油 ほうれん草、キャベツ、人参、しらす干し、ぽん酢 じゃがいも、人参、しめじ、もやし、ねぎ、油、コンソメ、塩	牛乳 かりんとう (ドーナツ)	
3	土	牛乳・チーズ				お茶・せんべい	
5	月	フルーチェ	ご飯	筑前煮 かきたま汁 ヨーグルト	鶏もも肉、ごぼう、里芋、人参、れんこん、板こんにゃく、干ししいたけ、いんげん、油、しょうゆ、みりん、砂糖 卵、人参、ほうれん草、わかめ、煮干し、酒、塩、しょうゆ、片栗粉 ヨーグルト	牛乳 ★ジャムサンド	食パン、いちごジャム
6	火	牛乳 フレーク	ご飯	とびうおフライ らっきょうサラダ かぼちゃのみそ汁	とびうお、小麦粉、パン粉、油 らっきょう、トマト、きゅうり、人参、コーン、玉ねぎ、オリーブ油、酢、砂糖、塩こしょう かぼちゃ、人参、えのきたけ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 ウエハース (カステラ)	
7	水	牛乳 みかん	ご飯	ポークチャップ 小松菜ともやしの和え物 豆腐と玉ねぎのみそ汁	豚肉、塩、小麦粉、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 小松菜、もやし、人参、コーン、砂糖、しょうゆ 木綿豆腐、玉ねぎ、えのきたけ、人参、煮干し、みそ、ねぎ	牛乳 ★ココア ホットケーキ	ココア、牛乳、油 ホットケーキミックス
8	木	牛乳 カステラ	ご飯	豆腐とあさりのコロッケ かみかみサラダ かぼちゃのみそ汁	木綿豆腐、あさり水煮、ツナ、玉ねぎ、卵、パン粉、グリーンピース、塩、油、ケチャップ さきいか、切り干し大根、人参、きゅうり、もやし、しょうゆ、ごま油、酢、砂糖、こしょう かぼちゃ、人参、えのきたけ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 ★お団子 ドーナツ	ホットケーキミックス 米粉、絹ごし豆腐 油、きな粉、塩
9	金	牛乳 ドーナツ	ご飯	鶏肉の梅じょうゆ焼き なすのケチャップ煮 しめじと玉ねぎのみそ汁	鶏もも肉、塩、梅干し、かつお節、めんつゆ、小麦粉、油 なす、しいたけ、ピーマン、玉ねぎ、ベーコン、油、ケチャップ、トマトピューレ、砂糖、ウスターソース しめじ、玉ねぎ、人参、ねぎ、みそ、煮干し	牛乳 ロールカステラ	
10	土	ーロゼリー				お茶・クッキー	
12	月	牛乳 チーズ		☆☆お誕生会メニュー☆☆		牛乳 ショートケーキ	
13	火	牛乳 カステラ	ご飯	あじハンバーグ ほうれん草ののりぽん酢和え なすのみそ汁	あじ、玉ねぎ、卵、小麦粉、マヨネーズ、油、ケチャップ、ウスターソース ほうれん草、キャベツ、人参、ツナ、刻みのり、ぽん酢 なす、人参、えのきたけ、小松菜、油揚げ、煮干し、みそ	お茶 ★フライド ポテト	じゃがいも、油、塩
14	水	ヨーグルト	ご飯	鶏肉のマーマレード煮 かぼちゃの旨煮 もやしのスープ	鶏もも肉、玉ねぎ、油、マーマレード、酒、しょうゆ、にんにく、片栗粉 かぼちゃ、砂糖、煮干し、しょうゆ、みりん もやし、しいたけ、にら、コンソメ、塩、しょうゆ	牛乳 ★変わり ミックスサンド	食パン、バター、砂糖、 ごま、きな粉
15	木	フルーチェ	ご飯	豚肉のカレーソテー 小松菜の彩り和え キャベツのみそ汁	豚肉、玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、油、砂糖、カレー粉、ウスターソース、しょうゆ 小松菜、もやし、人参、卵、オリーブ油、しょうゆ、砂糖 キャベツ、人参、えのきたけ、ねぎ、油揚げ、煮干し、みそ	牛乳 ★かぼちゃ ケーキ	ホットケーキミックス 牛乳、卵、かぼちゃ
16	金	牛乳 フレーク	ご飯	さんまの梅香り漬け うの花炒め しめじと玉ねぎのみそ汁	さんま、しょうゆ、酒、片栗粉、油、梅干し、砂糖、酢、みりん、しょうゆ おから、人参、しいたけ、ごぼう、板こんにゃく、あさり水煮、ちくわ、ねぎ、油、砂糖、みりん、しょうゆ しめじ、玉ねぎ、人参、ねぎ、みそ、煮干し	お茶 せんべい (チーズ)	
17	土	牛乳 カステラ				お茶・せんべい	
20	火	プリン	ご飯	かりん揚げ かぼちゃのマリネ オクラのスープ	豚肉、生姜、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ かぼちゃ、油、きゅうり、玉ねぎ、コーン、酢、塩、砂糖 オクラ、人参、もやし、コンソメ、しょうゆ	牛乳 フレーク	
21	水	牛乳 カステラ	ご飯	肉じゃが 千種和え かきたま汁	豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、塩、いんげん ほうれん草、えのきたけ、人参、ハム、しょうゆ、ごま油 卵、小松菜、人参、かつお節、しょうゆ、塩、片栗粉	牛乳 ★ココアケーキ	ホットケーキミックス きな粉、ココア、バター、 卵、牛乳
22	木	牛乳 もも	ご飯	鶏肉のらっきょうソースかけ キャベツの甘酢和え えのきと玉ねぎのすまし汁	鶏もも肉、塩、こしょう、小麦粉、油、らっきょう、玉ねぎ、卵、マヨネーズ、パセリ キャベツ、人参、酢、砂糖、塩、ごま えのきたけ、玉ねぎ、人参、ねぎ、煮干し、しょうゆ	お茶 ★きな粉おはぎ	米、もち米、塩、きな粉、 砂糖
24	土	牛乳 カステラ				お茶・クッキー	
26	月	牛乳 フレーク	ご飯	スタミナ納豆 キャベツの甘酢和え 五目中華スープ	納豆、鶏むき肉、人参、ねぎ、生薑、にんにく、ごま油、しょうゆ キャベツ、にんにく、きゅうり、酢、さとう、食塩、ごま 木綿豆腐、もやし、人参、干ししいたけ、豚肉、春雨、チンゲン菜、コンソメ、しょうゆ、 片栗粉	牛乳 バナナ	
27	火	牛乳 もも	ご飯	ポークピカタ キャベツのごま和え えのきたけのみそ汁	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、卵、油、ケチャップ、ウスターソース キャベツ、小松菜、人参、ちくわ、ごま、砂糖、しょうゆ えのきたけ、人参、わかめ、みそ、煮干し	お茶 ウエハース (カステラ)	
28	水	牛乳 カステラ	ご飯	鮭の塩焼き もやしとひき肉の炒めナムル そうめん汁	鮭、塩 豚むき肉、人参、もやし、わかめ、油、ねぎ、にんにく、すりごま、ごま油、しょうゆ、塩 干しそうめん、かまぼこ、オクラ、煮干し、しょうゆ、塩、酒	牛乳 ★クラッカー サンド	クラッカー ブルーベリージャム いちごジャム
29	木	牛乳 ドーナツ	ご飯	五目焼きそば 豆腐となめこのみそ汁 ジョアマスクット	焼きそばめん、玉ねぎ、キャベツ、豚肉、もやし、人参、ピーマン、油、お好み焼きソース、 あおのり、かつお節 木綿豆腐、なめこ、人参、ねぎ、みそ、煮干し ジョアマスクット	お茶 ★みたらし団子	白玉粉、砂糖、片栗粉 みりん、しょうゆ 木綿豆腐
30	金	ヨーグルト	ご飯	鮭のきのごあんかけ ピーマンのツナ和え なすと玉ねぎのみそ汁	鮭、片栗粉、油、玉ねぎ、人参、しめじ、えのきたけ、しいたけ、バター、パセリ、 しょうゆ、塩こしょう ピーマン、ひじき、コーン、人参、ツナ、ねりごま、砂糖、しょうゆ、酢 なす、玉ねぎ、ねぎ、油揚げ、わかめ、煮干し、みそ	牛乳 クッキー (カステラ)	

★印は手作りおやつです
()は2歳以下のおやつです

◎9月12日(月)はお誕生会メニューのため、白ごはんはいりません

9月



これから少しずつ暑さもやわらいで、秋の気配を感じられる季節になると同時に夏の疲れも出るところです。生活リズムが乱れると、体の調子が悪くなり、病気にかかりやすくなります。バランスのよい食事を心がけ、外に出てしっかり体を動かし元気に過ごしましょう!!



※今月のおすすめメニュー※



らっきょうサラダ（9月6日（火）のメニュー）

材料（子ども2人分）

- ・らっきょう（甘酢漬け）……12g
- ・ミニトマト……2個
- ・きゅうり……半分
- ・にんじん……半分
- ・コーン……20g
- ・玉ねぎ……30g
- ・オリーブオイル……4g
- ・酢……4g
- ・砂糖……2g
- ・塩コショウ……少々

A

※鳥取県民の日のメニューです

9月6日は鳥取県のお誕生日で、鳥取県内の保育園・小学校・中学校共通のメニューです。地産地消、郷土料理をぜひおうちでも作ってみてくださいね

作り方

- ①にんじん、きゅうりを小さめのいちよう切り、ミニトマトは6等分、玉ねぎは薄切りにする
- ②にんじん、玉ねぎ、コーンをゆでる
- ③②でゆでた食材と、残りの食材、みじん切りにした、らっきょうを和える
- ④③にAで味を調えてできあがり

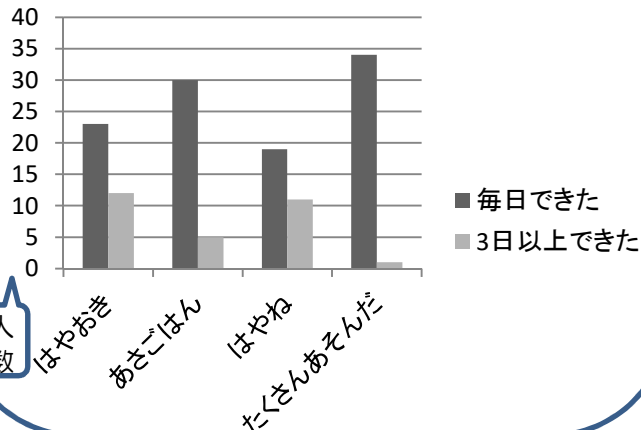
☆はやね・はやおき・あさごはんカードのご協力ありがとうございました☆

85%のカード回収率でした!!

子どもたちも色塗りを楽しみながら取り組んでくれました。保護者の方の感想も、たくさん書いてくださりありがとうございました。

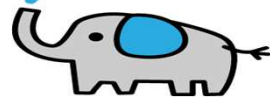
早起きはできても、目標時間までに寝れない子が多くいました。夏バテ防止には睡眠・栄養が大事なので、早く寝る習慣ができるようにしたいですね。

まだまだ暑く、体調も崩しやすい時期なので生活習慣を見直し、生活リズムを整えましょう。



★9月の努力目標★

食べ終わるまで
座って食べましょう



正しい姿勢で食べましょう!!

