

9月 給食だより

エンジェル保育園 令和4年度 川島沙彩 石川友理 澤恵美

まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れが出てくるこの時期、積極的に食事に秋野菜を取り入れるとよいです。秋に出てくるさつまいもやきのこと類には、夏バテ解消を助けるビタミンや、胃腸の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。旬の野菜を取り入れて、夏の疲れを吹き飛ばしましょう。



非常時に備えよう

9月1日は防災の日です。いつ起こるか分からない災害に対処するには、迅速な避難や心構え、そして「備え」がとても大切です。エンジェル保育園では、災害時非常食として、カレー、水で戻せるごはん、長期保存缶入りパン、ビスコ、マリー、せんべい、果物ゼリー、水を備蓄しています。災害時用の非常食を備えることはもちろん、子どもたちが日頃から食べ慣れているお菓子などをストックしておく、非常時でもストレスを軽減することができます。ぜひ「備え」の一つとして参考にしてみてください。

9月1日のおやつ時間に、災害時非常食のカレーライスを試食します。子どもたちの災害に対する意識が少しでも高まると良いなと思います。



ローリングストック

ローリングストックという、日常生活で使用している備蓄品を普段から少し多めにストックし、常に新しいものに入れ替える方法を活用することで、いざという時に賞味期限切れを防いだり、災害時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。家庭で非常食を用意する場合、目安は家族の人数×3～7日分のストックがあると良いと言われています。

この機会に、ご家庭にある備蓄品の確認をしてみてください。

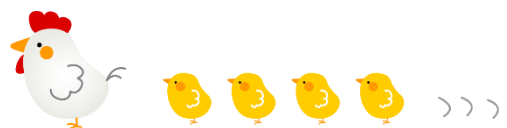


<材料>	幼児4人分
鶏肉	120g
玉ねぎ	200g
人参	110g
ズッキーニ	40g
エリンギ	20g
卵	130g
塩・こしょう	少々
ケチャップ	50g
コンソメ	5g

★ レシピ紹介 洋風卵とじ ★

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大、玉ねぎはくし形、人参・ズッキーニはいちょう切り、エリンギは小さめに切る。
- ② 鍋を熱し、①を炒め、水・コンソメを加える。
- ③ ケチャップ・塩・こしょうで味を調え、溶き卵でとじて完成☆





9月の献立

令和4年9月1日発行 エンジェル保育園、小規模事業 保育ルームルナⅢ、ルナⅣ、ルナⅤ

日		体を作るもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえる
1(木) 22(木)	鶏肉のしょうが炒め	鶏肉	油	生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ
	南瓜汁	赤みそ		南瓜、なす、ねぎ
ごはん	(おやつ) 蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス	
2(金) 13(火)	たきこみごはん	鶏肉、油揚げ	油	人参、しめじ、さやいんげん
	すまし汁	わかめ	麩	
	りんご			りんご
ごはん	(おやつ) スイートポテト	牛乳	さつまいも、バター、砂糖	
3(土) 17(土)	スープそば	豚肉	中華麺、油、片栗粉	人参、もやし、しいたけ、ねぎ、ほうれん草
	チーズ	チーズ		
麺	(おやつ) カステラ		カステラ	
5(月) 27(火)	五目煮	はんぺん	じゃが芋、油、砂糖	人参、大根
	さっぱり炒め	豚肉	片栗粉、砂糖	なす、ピーマン
ごはん	(おやつ) ココアサンド	牛乳	砂糖、小麦粉、食パン、ココア	
6(火) 20(火)	豆腐の中華風炒め	豆腐、豚肉	油、砂糖、片栗粉、ごま油	人参、玉ねぎ、エリンギ、チンゲン菜、ねぎ
	ツナのおえもの	ツナ		きゅうり
ごはん	(おやつ) ビスコ、フルーチェ	牛乳	ビスコ、フルーチェ	
7(水) 21(水)	ポテトとコーンのスープ煮	豚肉	じゃが芋、油	人参、玉ねぎ、コーン缶
	トマトのごまあえ		砂糖、すりごま	トマト、きゅうり
パン	(おやつ) 鶏ごぼうごはん	鶏肉、油揚げ	米、砂糖	ごぼう、人参、しいたけ
8(木)	白身魚のから揚げ	メカジキ	片栗粉、油	にんにく
	ゆかりあえ			ほうれん草、人参、もやし、ゆかり粉
	パイン缶			パイン缶
ごはん	(おやつ) プリン	牛乳	プリンエル	
9(金) 30(金)	ツナの柳川風	ツナ、卵	砂糖	ごぼう、人参、玉ねぎ、みつば
	ソテー		油	ほうれん草、コーン缶
ごはん	(おやつ) セサミトースト		白ごま、食パン、バター、砂糖	
10(土) 24(土)	にゅうめん	鶏肉	冷麦	人参、しいたけ、ほうれん草、ねぎ
	麺	(おやつ) マリー、ヨーグルト		マリー、ヨーグルト
12(月) 26(月)	煮魚	メカジキ	砂糖	生姜
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃが芋、油	人参、玉ねぎ、グリーンピース
ごはん	(おやつ) ラスク		食パン、バター、砂糖	
14(水) 28(水)	クリームシチュー	豚肉、牛乳	じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ
	サラダ		砂糖、油	コーン缶、キャベツ、水菜
パン	(おやつ) 沖縄風まぜごはん	豚挽肉、糸切昆布	米、砂糖	しいたけ、人参
15(木) 29(木)	ミートボールのカレー煮	豚挽肉	片栗粉、じゃが芋、油、カレールウ	人参、玉ねぎ、グリーンピース
	ドレッシングあえ		砂糖、油	キャベツ、きゅうり、みかん缶
ごはん	(おやつ) コーンドーナツ	牛乳	ホットケーキミックス、油	コーン缶
16(金)	タコライス	豚挽肉、粉チーズ	油	玉ねぎ、にんにく、キャベツ、人参
	豆腐とコーンのスープ	豆腐		クリームコーン缶、ねぎ
	梨			梨
ごはん	(おやつ) 誕生日ケーキ	牛乳、卵	ホットケーキミックス、バター、生クリーム、砂糖	バナナ

★アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替えしたメニューを提供しています。

★食材納品の関係により、急遽メニューを変更する場合があります。ご了承ください。

★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。

★おやつ時には、牛乳を提供しています。



★園の給食で初めて食べる食材がないよう毎月食材を確認してください。
今月の献立に食べた事のない食材がある場合は事前にご家庭で食べ、
アレルギーが出ないかご確認ください。



離乳食9月の献立表



令和4年9月1日発行 エンジェル保育園、小規模保育事業 保育ルームルナⅢ、ルナⅣ、ルナⅤ

日	中期		後期		15:00(おやつ)
1.22	①	②	①	②	蒸しパン
	鶏肉、キャベツ	南瓜、玉ねぎ	鶏肉、キャベツ、大根	南瓜、玉ねぎ、人参	
ごはん	だし、醤油	だし、味噌	だし、醤油	だし、味噌	
2.13	①	②	①	②	ふかし芋
	鶏肉、じゃが芋	ブロッコリー、人参	鶏肉、じゃが芋、ほうれん草	ブロッコリー、人参、わかめ	
ごはん	だし、醤油	コンソメ	だし、醤油	コンソメ	
5.27	①	②	①	②	食パン
	麩、大根	じゃが芋、人参	麩、大根、ブロッコリー	じゃが芋、人参、豚肉	
ごはん	だし、醤油	だし、味噌	だし、醤油	だし、味噌	
6.20	①	②	①	②	ヨーグルト
	豆腐、きゅうり	玉ねぎ、南瓜	豆腐、きゅうり、さつま芋	玉ねぎ、南瓜、ツナ	
ごはん	だし、醤油	コンソメ、ケチャップ	だし、醤油	コンソメ、ケチャップ	
7.21	①	②	①	②	おかかごはん
	トマト、じゃが芋	麩、ブロッコリー	トマト、じゃが芋、きゅうり	麩、ブロッコリー、人参	
パン	コンソメ	だし、味噌	コンソメ	だし、味噌	
8	①	②	①	②	ハイハイ
	白身魚、さつま芋	じゃが芋、大根	白身魚、さつま芋、わかめ	じゃが芋、大根、ほうれん草	
ごはん	だし、醤油	だし、味噌	だし、醤油	だし、味噌	
9.30	①	②	①	②	食パン
	ツナ、ブロッコリー	南瓜、人参	ツナ、ブロッコリー、玉ねぎ	南瓜、人参、ほうれん草	
ごはん	コンソメ	だし、醤油	コンソメ	だし、醤油	
12.26	①	②	①	②	マンナウエハース
	白身魚、大根	さつま芋、玉ねぎ	白身魚、大根、じゃが芋	さつま芋、玉ねぎ、ブロッコリー	
ごはん	だし、醤油	コンソメ	だし、醤油	コンソメ	
14.28	①	②	①	②	鮭ごはん
	南瓜、玉ねぎ	麩、人参	南瓜、玉ねぎ、キャベツ	麩、人参、豚肉	
パン	コンソメ、豆乳	だし、味噌	コンソメ、豆乳	だし、味噌	
15.29	①	②	①	②	マンナビスケット
	白身魚、キャベツ	きゅうり、じゃが芋	白身魚、キャベツ、ブロッコリー	きゅうり、じゃが芋、人参	
ごはん	だし、醤油	コンソメ、ケチャップ	だし、醤油	コンソメ、ケチャップ	
16	①	②	①	②	バナナ
	豆腐、ほうれん草	ブロッコリー、玉ねぎ	豆腐、ほうれん草、さつま芋	ブロッコリー、玉ねぎ、大根	
ごはん	だし、醤油	コンソメ	だし、醤油	コンソメ	
土曜日	①うどん		①うどん		ハイハイ
	人参、大根		人参、大根、ほうれん草		
麺	だし、醤油		だし、醤油		

★名古屋市の指導により、おやつのは提供は1歳からになります。1歳まではミルクを提供します。
★アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供致しますので上記メニューと異なる場合があります。
★食材発注の関係上、急遽メニューを変更する場合があります。ご了承下さい。