

9月



月

きゅうしよくだより

令和4年

ちとせ山ゆり保育園

旬の食材と料理

鮭：魚のマリネ

さつまいも：さつまいものかるかん、
さつまいものオレンジ煮、
米粉豆乳グラタン、
さつまいものごまサラダ

さやいんげん：いんげんの胡麻和え、
さつまいものごまサラダ

チンゲン菜：チンゲン菜とコーンのソテー

なす：なすとピーマンの味噌炒め

かぼちゃ：大学かぼちゃ

トマト：トマトときのこのマリネ

きのこ類：鶏おこわ、きのこのキッシュ、
トマトときのこのマリネ 等

果物：梨、りんご

☆とうがん、オクラ、なす、かぼちゃなど
旬の食材を汁物に取り入れました。

献立の紹介

- 残暑の厳しい季節なので、食べやすく、食欲のわくような献立を取り入れました。
- 十五夜（9月10日）が「芋名月」と呼ばれることからさつまいものかるかん、お彼岸（9月20日～26日）におはぎなど、行事にちなんだおやつを取り入れました。
- 日本の郷土料理を取り入れました。
 - ・ のっぺ（新潟県）
里芋と色々な食材を煮てとろみをつけた料理です。
 - ・ さつまいものかるかん（鹿児島県）
米粉とやまいもで作った生地を蒸して作ります。蒸し上がりが蒸す前よりも軽くなることから「かるかん」と呼ばれています。
 - ・ どろめ汁（高知県）
しらすの入った味噌汁です。高知県の方言でしらすのことを「どろめ」と言います。

十五夜と十三夜

古くから、旧暦8月15日（新暦9月）を十五夜、旧暦9月13日（新暦10月）を十三夜と呼び、一番月が美しいとされている時期にお供えをして月見をする風習を日本人は大切にしてきました。

毎年、日程は変わりますが、今年の十五夜は9月10日（土）、十三夜は10月8日（土）です。

十五夜の頃は里芋の収穫時期なので「芋名月」、十三夜の頃は栗や大豆が収穫できるので、「栗名月」「豆名月」とも言われています。十五夜と十三夜のどちらかだけを見ることを「片見月」といって縁起が悪いとされていました。

魔除けの意味があると言われるすすきや、丸いお団子と一緒に、季節のものもお供えしてお月見を楽しみましょう。古くからの食行事はぜひ子どもたちに伝えていきたいですね。

※ 大人も子どもも、丸いお団子を食べる時はよく噛んで食べるように注意しましょう。



| 令和4年9月 | | 予定献立表 | | | ちとせ山ゆり保育園 | | |
|--------|----|---|------------------------------|-----------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 日 | 曜日 | 昼食献立名 | 午後おやつ 献立名 | 延長補食 (19時以降) | 栄養価 | | |
| | | | | | | 乳児 | 幼児 |
| 1 | 木 | ごはん 魚のマリネ ほうれん草のおひたし 味噌汁(油揚げ・とうがん) 季節の果物 | のむヨーグルト きな粉のラスク | カレーピラフ (ジュース) | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 451kcal 18.4g 11.9g 1.6g | 534kcal 21.4g 11.8g 1.9g |
| 2 | 金 | ごはん 豚肉の照り焼き のっぺ 味噌汁(麩・長ねぎ) 季節の果物 | 牛乳 大学かぼちゃ | ツナ炒飯 (ジュース) | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 488kcal 18.6g 15.3g 1.5g | 599kcal 22.2g 17.9g 1.6g |
| 3 | 土 | ごはん きのこのキッシュ 野菜スティック 豆乳コーンスープ 季節の果物 | 牛乳 カステラ | お菓子 (ジュース) | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 478kcal 18g 15.4g 1.8g | 601kcal 20.8g 16.9g 1.7g |
| 5 | 月 | ごはん 豚肉の味噌炒め ひじきのナムル 味噌汁(切干し大根・小松菜) 梨 | 牛乳 オートミールクッキー | 人参ごはん (ジュース) | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 497kcal 18.1g 16.9g 1.4g | 608kcal 18.5g 18.8g 1.7g |
| 6 | 火 | カレーライス わかめとコーンのサラダ 季節の果物 | 牛乳 フルーツ寒天 | 野菜ピラフ (ジュース) | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 392kcal 12.5g 7.5g 1.3g | 533kcal 17.6g 11.3g 1.8g |
| 7 | 水 | ごはん レバーの香り揚げ しょう油フレンチ 味噌汁(生揚げ・もやし) 季節の果物 | 牛乳 黒磯パン | わかめごはん (ジュース) | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 509kcal 19.1g 16g 1.3g | 630kcal 23.0g 18.8g 1.8g |
| 8 | 木 | ごはん 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜とコーンのソテー 清汁(えのきたけ・オクラ) 季節の果物 | 牛乳 タやけごはん | お菓子 (ジュース) | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 444kcal 17g 11g 1.6g | 544kcal 20.4g 12.4g 1.8g |
| 9 | 金 | 味噌煮込みうどん 鶏肉の変わり焼き なすとピーマンの炒め物 季節の果物 | 牛乳 さつま芋のかるかん | ふりかけごはん (ジュース) | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 425kcal 18g 14.1g 1.7g | 587kcal 22.8g 18.0g 2.8g |
| 10 | 土 | ごはん 凍豆腐の卵とじ煮 さつま芋のオレンジ煮 味噌汁(生わかめ・えのきたけ) 季節の果物 | 牛乳 レーズンロール | お菓子 (ジュース) | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 519kcal 18.3g 13.1g 1.3g | 641kcal 21.8g 14.7g 1.7g |
| 12 | 月 | ごはん 親子煮 キャベツの胡麻和え どろめ汁 季節の果物 | 牛乳 米粉マフィン | ツナ炒飯 (ジュース) | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 474kcal 19.6g 13.4g 1.8g | 636kcal 25.9g 18.4g 2.0g |
| 13 | 火 | ロールパン 米粉豆乳グラタン トマトときのこのマリネ キャベツスープ 季節の果物 | 牛乳 マカロニのあべ川 | 炊き込みごはん (ジュース) | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 443kcal 18.2g 15.5g 1.5g | 543kcal 23.1g 18.7g 2.0g |
| 14 | 水 | ごはん 豆腐ハンバーグ いんげんの胡麻和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 季節の果物 | 牛乳 鶏おこわ | お菓子 (ジュース) | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 507kcal 18.5g 14.2g 1.5g | 622kcal 22.1g 16.2g 1.8g |
| 21 | 水 | さつまいもごはん 魚のオイル焼き れんこんのきんぴら 白菜スープ 季節の果物 | 牛乳 ぐるぐる紫芋クッキー お誕生会 | ゆかりごはん (ジュース) | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 509kcal 15.8g 17.6g 2.2g | 688kcal 20.8g 23.4g 2.6g |
| 26 | 月 | ごはん カレービーンズ さつま芋のごまサラダ 味噌汁(玉ねぎ・なす) 季節の果物 | お茶 おはぎ | お菓子 (ジュース) | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 488kcal 14.8g 10.3g 1.4g | 571kcal 16.1g 9.6g 1.6g |

季節の果物: サンプルケース・産地表を参照して下さい。
献立は川崎市保育所給食を参考にしています。