

給食だより

令和6年 9月号



社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園
給食担当 富士産業(株) 栄養士 谷末 明子
西尾 真理子

暦の上では秋となりましたが、まだまだ日差しは強く残暑が厳しい日々が続きます。引き続き熱中症にも気を付けていきましょう！
またこれからの季節は、食欲の秋と呼ばれるようにたくさんの野菜などが収穫の時期を迎えます。いろいろな食材を毎日の食事に取り入れながら、秋を楽しみましょう！



9月17日(火)はお月見です



お月見は十五夜や中秋の名月とも言われ、一年で最もきれいな満月を見ることができる日だと言われています。またお月見団子はお米の収穫時期と重なっていたことから、収穫ができることに感謝することとあわせて、豊作への願いが込められています。園ではおやつに、満月に見立てたおさつきなご団子を提供します。夜には、きれいな満月が見れるといいですね。



9月のご当地メニューは大分県の鶏天です！！



大分県は、鶏肉の消費量が全国1位です。大分県では、鶏肉を使ったまぜご飯「鶏めし」や鳥出汁の汁物「とり汁」といった様々な鶏肉料理が食べられてきました。
中でも唐揚げが有名ですが、鶏肉をてんぷら粉で揚げた「鶏天」も大分県全域にわたって広く親しまれています。

偏食の原因

- 食べ物に対する、嫌な体験がある。
- 食事のたびにガミガミ注意されている。
- おやつを食べすぎている。
- 好きなものばかり食べている。



偏食をなくそう！

偏食の影響

- 主食やエネルギーのとり過ぎ
- 食物繊維の不足
- ビタミン類の不足

偏食をなくすには、食事に対する興味を失わせないようにすることが大切です。焦らず、無理強いせず気長に進めていきましょう！少しでも食べられたら褒めたり、一緒に調理したり野菜の型抜きや飾り切りなどをして食に興味をもてるよう、調理の工夫をしてみよう！

3歳リクエストメニュー

- 4日 豆腐ドーナツ
- 6日 ハヤシライス
- 9日 味噌ラーメン・フルーツポンチ
- 25日 ジャムサンド



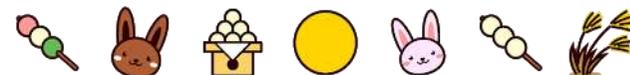
今月の目標

偏食をなくし丈夫なからだをつくる。



今月の予定

24日 きのこほぐし(0歳)



2024年 9月 新福島ちどり保育園献立表

		2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	17	行事食メニュー
		月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	火	
乳児期 おやつ	ぱりんこ	動物ビスケット	うす焼き	うの花クッキー	ミレービスケット	動物ビスケット	ぱりんこ	動物ビスケット	うす焼き	うの花クッキー	ミレービスケット	動物ビスケット	動物ビスケット	動物ビスケット	
	高たんぱく牛乳	高たんぱく牛乳	高たんぱく牛乳	高たんぱく牛乳	高たんぱく牛乳	高たんぱく牛乳	高たんぱく牛乳	高たんぱく牛乳	高たんぱく牛乳	高たんぱく牛乳	高たんぱく牛乳	高たんぱく牛乳	高たんぱく牛乳	高たんぱく牛乳	
	かぼちやせんべい	にんじんせんべい	のりわかめせんべい	かぼちやせんべい	にんじんせんべい	のりわかめせんべい	かぼちやせんべい	にんじんせんべい	のりわかめせんべい	かぼちやせんべい	にんじんせんべい	のりわかめせんべい	かぼちやせんべい	かぼちやせんべい	
	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶
ハイハイ		ハイハイ		ハイハイ		ハイハイ		ハイハイ		ハイハイ		ハイハイ		ハイハイ	
行事	安田式運動あそび			予行② (2, 3歳)		予行② (4, 5歳)				身体測定 (乳児)		身体測定 (幼児)		予行③ (2, 3歳)	
昼食	☆ごはん	☆豚丼	☆ごはん	☆ごはん	★リクエストメニュー ☆ハヤシライス	☆ごはん	★リクエストメニュー ☆味噌ラーメン	☆ごはん	☆わかめご飯	☆ごはん	☆牛肉のオイスター丼	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	
	精白米 50g ☆めばるの煮付け メバル 40g しょうが(おろし) 0.3g 料理酒 1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ☆じゃが芋煮 ホトト 20g 三温糖 1g 濃口醤油 1.5g ☆マヨ醤油和え ブロッコリー 20g 太もやし 15g 人参 5g 焼竹輪 5g マヨネーズ 5g 濃口醤油 2g ☆味噌汁 絹ごし豆腐 15g 玉葱 5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	精白米 50g 豚肉 40g 玉葱 50g 人参 5g キャノラ油 0.5g 料理酒 1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ☆ぼん酢和え 小松菜 15g キャベツ 25g 焼竹輪 5g 味噌 3g ☆すまし汁 おつけ麺 1g えのき 5g かつわか 0.3g 薄口醤油 3g 食塩 0.2g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	精白米 50g ☆タラのカレーフライ たら 40g 食塩 0.2g 片栗粉 4g カレー粉 0.1g キャノラ油 4g ☆ゆでキャベツ キャベツ 20g 食塩 0.1g ☆もやしソテー 太もやし 20g 玉葱 10g しめじ 10g おさかなソーセージ 5g キャノラ油 0.5g 濃口醤油 2g ごま油 0.5g ☆豆乳スープ ほうれん草 15g コーン 5g コンソメ 1g 食塩 0.1g	精白米 50g ☆鶏塩肉じゃが 鶏コマ肉 30g ホトト 40g 玉葱 30g 人参 10g キャノラ油 1g 糸こんにゃく 10g ごま油 1g 三温糖 2g 食塩 0.5g 丸鶏がらスープ 0.8g グリーンピース 5g ☆野菜サラダ キャベツ 30g 水菜 5g コーン 5g 赤パプリカ 5g マヨネーズ 5g ☆フルーツ オレンジ 50g	★リクエストメニュー ☆白身魚のごま味噌ソース ホキ 40g 片栗粉 5g キャノラ油 4g 三温糖 1.5g 味噌 1.5g ケチャップ 1.5g すりごま(白) 0.7g 濃口醤油 0.5g 水 4.5g ☆ひじき豆 乾燥ひじき 2.5g キャノラ油 0.2g 水煮大豆 20g 人参 5g 油揚げ 3g 三温糖 2g 濃口醤油 3g グリーンピース 5g ☆すまし汁 白菜 15g しめじ 5g 薄口醤油 3g 食塩 0.2g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	精白米 50g ラーメン 100g さば 40g ねぎ 2g しょうが(おろし) 0.8g 濃口醤油 1.5g みりん風 3g キャノラ油 2g 納豆 20g ☆おかかマヨネーズ和え ブロッコリー 30g キャベツ 10g 焼竹輪 5g 三温糖 1g 濃口醤油 1.5g マヨネーズ 2g 花かつお 0.2g ☆味噌汁 大根 15g 人参 5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	精白米 50g ☆サバのきじ焼き さば 40g ねぎ 2g しょうが(おろし) 0.8g 濃口醤油 1.5g みりん風 3g キャノラ油 2g 高野豆腐 6g 人参 10g 三温糖 1g 薄口醤油 2g かつおだしパック 1.2g グリーンピース 5g ☆味噌汁 白菜 15g 味付もずく 15g きゅうり 15g えのき 10g 穀物酢 2g 三温糖 2g 薄口醤油 0.5g だし昆布 0.3g	精白米 50g ☆白身魚のみそマヨ焼き 味噌 3g マヨネーズ 5g 人参 10g キャノラ油 1g ☆なすの煮物 茄子 15g 油揚げ 3g 三温糖 1g 濃口醤油 1.5g 味付もずく 15g きゅうり 15g えのき 10g 穀物酢 2g 三温糖 2g 薄口醤油 0.5g ☆すまし汁 ほうれん草 15g 人参 5g 食塩 0.3g 濃口醤油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g	精白米 50g ☆ホキのケチャップ煮 ホキ 40g ケチャップ 5g ウスターソース 2g 水 40g ☆南瓜の甘辛炒め 南瓜 40g 玉葱 5g 片栗粉 1g キャノラ油 1g 三温糖 1.2g 濃口醤油 1.5g 水 1g すりごま(白) 0.5g ☆白菜スープ 白菜 15g しめじ 5g 食塩 0.3g 濃口醤油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g	精白米 50g ☆鶏肉の唐揚げ 鶏むね肉 50g しょうが(おろし) 0.5g 料理酒 0.5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g キャノラ油 5g ☆煮のりポテト ホトト 25g 食塩 0.1g コンソメ 0.1g あおのり 0.1g ☆ごまマヨ和え ブロッコリー 25g キャベツ 20g マヨネーズ 4g 濃口醤油 1g すりごま(白) 0.2g ☆豆腐スープ 絹ごし豆腐 20g マヨネーズ 4g 濃口醤油 1g 白ねぎ 5g かつわか 0.3g 丸鶏がらスープ 1.3g 濃口醤油 1.1g					
午後おやつ	☆お茶	☆お茶	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆お茶	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳
	○ほうじ茶 150g	○ほうじ茶 150g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○ほうじ茶 150g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g
午後おやつ	☆チキンナゲット	☆芋ようかん	★リクエストメニュー ☆豆腐ドーナツ	☆高野ラスク	☆コーン入り煮しパン	☆市販おやつ	☆しらす菓飯おにぎりに	☆フルーツ	☆ワラのわらドッグ	☆ぶどうゼリー	☆ココア蒸しパン	☆フルーツ	☆フルーツ	☆おさつきなご団子	
	鶏ミンチ 20g 木綿豆腐 15g 食塩 0.1g 小麦粉 5g キャノラ油 2g	さつまいも 35g 粉寒天 0.4g 水 25g 三温糖 8g 食塩 0.1g	ホットケーキミックス 25g 絹ごし豆腐 20g キャノラ油 2g きな粉 2g	高野豆腐 6.19g 三温糖 3g 調製豆乳 3g メーブルシロップ 3g グラニュー糖 0.5g	ホットケーキミックス 10g 小麦粉 7g 三温糖 2g ベーキングパウダー 1g 調製豆乳 5g キャノラ油 2g コーン 5g	うす焼き 2g ミレービスケット 6g	精白米 35g 菜飯の素 0.3g しらす干し 4g	バナナ 33.3g	無塩ロール 20g シーチキン 5g 玉葱 10g 食塩 0.1g こしよ 0.01g ケチャップ 3g	ぶどうジュース 50g 水 20g ゼラチン 1.4g 三温糖 2g	ホットケーキミックス 15g 三温糖 2g ベーキングパウダー 0.8g 調製豆乳 5g キャノラ油 2g ココア 0.4g	りんご 33.3g	りんご 33.3g	さつまいも 30g あずき(こしあん) 10g きな粉 2g 三温糖 1g	
納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。															

2024年 9月 新福島ちどり保育園献立表

		18	19	20	21	24	25	26	27	28	30			行事食メニュー	
		水	木	金	土	火	水	木	金	土	月				
乳児期 おやつ		うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	ぱりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶				
	行事	お楽しみ会	予約③ (4, 5歳)				食育(0歳) きのこほぐし	予約④ (2, 3歳)	予約④ (4, 5歳)	絵本シアター 絵本貸出し		ミニ音楽会			
昼食	☆ごはん	☆焼きそば	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆マーボー丼			
	精白米 50g ☆白身魚の紅煮 ホキ 40g 料理酒 3g 食塩 0.3g こしょう 0.01g 人参 20g マヨネーズ 7g ☆ブロッコリー ブロッコリー 20g ☆白菜のお浸し 白菜 30g しめじ 10g 人参 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g ☆味噌汁 たまやし 15g えのき 5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	中華めん 90g 豚肉 25g キャベツ 15g 人参 10g 玉葱 10g キャノラ油 1g 食塩 0.2g ウスターソース 5g ケチャップ 2.5g 濃口醤油 1g あおのり 0.1g ☆かぼちゃサラダ かぼちゃ 35g きゅうり 10g マヨネーズ 5g 食塩 0.1g ☆中華スープ ほうれん草 15g おつゆ麩 1g 食塩 0.3g 濃口醤油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g	☆ごはん 精白米 50g ☆さばの治部煮 さば 40g 小麦粉 1g 三温糖 2g 料理酒 1g 濃口醤油 3g ☆和え物 白菜 15g 人参 5g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1g キャノラ油 5g キャベツ 20g 食塩 0.1g ☆じゃがいもの炒め ブロッコリー 20g ポテト 15g コーン 5g 濃口醤油 1g 食塩 0.2g ☆味噌汁 ソフト豆腐 15g なめこ 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆さんまのかば焼き さんま 40g 片栗粉 4g キャノラ油 3g 料理酒 1g 濃口醤油 3g 三温糖 3g 料理酒 2g ☆納豆 納豆 20g 人参 5g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1g ささがきごぼう 30g 人参 10g 焼竹輪 5g キャノラ油 0.5g 太もやし 25g 人参 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2.5g ☆すまし汁 大根 15g ねぎ 3g 薄口醤油 3g 食塩 0.2g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	☆ごはん 精白米 50g ☆ハンバーグ 豚肉 25g 玉葱 25g キャベツ 15g 小松菜 5g 人参 15g たまやし 25g キャノラ油 2g 食塩 0.3g カレー粉 0.2g とんかつソース 3g ☆マヨネーズ和え ほうれん草 30g 人参 10g コーン 5g マヨネーズ 4g 食塩 0.1g ☆きのこ汁 まいたけ 10g えのき 5g かつおが 0.3g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g 片栗粉 0.5g	☆ごはん 精白米 50g ☆さばの照り煮 さば 40g しょうが(おろし) 0.4g 三温糖 1.5g みりん風 0.8g 濃口醤油 1g ☆塩昆布和え キャベツ 20g 塩昆布 0.2g ☆柿なます 大根 30g かき 10g きゅうり 5g 花かつお 0.3g 三温糖 1g 食塩 0.2g ☆豚汁 豚足(大) 8g 大根 10g 人参 5g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆豚肉と白菜の煮物 豚肉 40g 白菜 55g 人参 15g しめじ 10g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ☆キャベツのおかか和え キャベツ 25g ほうれん草 15g 三温糖 1g 濃口醤油 2g 片栗粉 1.5g ねぎ 3g ☆もやしのポン酢和え ほうれん草 30g 太もやし 10g ロースハム 5g ごま油 1g 味噌 3g ☆中華スープ キャベツ 15g コーン 5g 食塩 0.3g 濃口醤油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g								
午後おやつ	☆ごまクッキー	☆おかか昆布おにぎり	☆豆腐プリン	☆市販おやつ	☆バナナケーキ	☆ジャムサンド	☆みそポテト	☆マカロニきなこ	☆フルーツ	☆パイン蒸しパン					
	ホットケーキミックス 17g 三温糖 2g キャノラ油 3g 練りゴマ 3g ごま(いり) 0.5g 調製豆乳 3g ☆牛乳 ○牛乳 200g	精白米 35g 梅プルシロップ 1g 花かつお 0.2g 濃口醤油 1g ☆お茶 ○ほうじ茶 150g	調製豆乳 70g メープルシロップ 5g 三温糖 2g ゼラチン 1.4g ☆牛乳 ○牛乳 200g	うの花クッキー 8g ミレービスケット 6g 三温糖 6g キャノラ油 6g 調製豆乳 20g バナナ 15g ☆牛乳 ○牛乳 200g	ホットケーキミックス 20g ベーキングパウダー 0.6g 三温糖 6g キャノラ油 6g 調製豆乳 20g バナナ 15g ☆牛乳 ○牛乳 200g	無塩ロール 20g いちごジャム 2g ☆牛乳 ○牛乳 200g	ポテト 50g 小麦粉 6g 水 10g キャノラ油 5g ----- 0g 味噌 3g 三温糖 2.5g みりん風 0.5g 料理酒 1g 水 1g ☆お茶 ○ほうじ茶 150g	マカロニ(乾) 12g きな粉 2.5g 三温糖 1.5g 食塩 0.03g ☆牛乳 ○牛乳 200g	オレンジ 50g ☆牛乳 ○牛乳 200g	ホットケーキミックス 15g 三温糖 2g ベーキングパウダー 0.8g 調製豆乳 5g キャノラ油 2g おろしバ イワブ 10g ☆牛乳 ○牛乳 200g					

納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。