令和５年

日進市健康づくりマスコットキャラクター「ヘルピー」

９月（がつ） 保育園（ほいくえん）きゅうしょくカレンダー

にっしん市

日	曜	献立名	材料名 熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	おやつ 午前（3歳未満児）	午後
1	金	五目ご飯　切干大根サラダ みそ汁　みかん(缶)　＜防災の日＞	災害用田舎ごはん　ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ きなこせんべい　サクッとあられ	ツナ　わかめ　松山あげ 豆みそ　牛乳	切干し大根　とうもろこし 干椎茸　みかん(缶)	しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳　きなこせんべい サクッとあられ
2	土	ツナロールパン 牛乳　ももゼリー	ツナロールパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
4	月	まめ小魚ごはん(以上児)　小魚ごはん(未満児) 沢煮椀　きゅうりごまじょうゆ　ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ	米　かたくり粉　三温糖　菜種油　すりごま ごま油　十勝こしあん　キヌアあられ塩味	大豆　しらす干し　豚平切肉 ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ　粉寒天　牛乳	ごぼう　大根　人参 ねぎ　きゅうり	しょうゆ　削り節 酒　塩	牛乳	お茶　水ようかん キヌアあられ塩味
5	火	冷や麦　平つくね まめぴよデザートココア味	ひや麦　三温糖　菜種油　元気ミニいも花子 お米で作ったﾊﾟﾌｽﾅｯｸｿｰｽ味	ツナ　ｷｬﾍﾞﾂ入り平つくね まめぴよデザートココア　牛乳	とうもろこし　きゅうり　トマト 干椎茸　人参	しょうゆ　削り節 みりん　塩	牛乳	牛乳　ミニいも花子 お米でつくったﾊﾟﾌｽﾅｯｸ
6	水	菜めし　炒り鶏 あわせみそ汁	米　じゃが芋　菜種油 三温糖　ミニのりすけ	鶏もも肉　松山あげ ミックスみそ　牛乳	菜めし　人参　たけのこ　ごぼう　板こんにゃく　干椎茸 さやいんげん　なす　玉葱　ねぎ　オレンジ	削り節　しょうゆ みりん　酒	牛乳	牛乳　オレンジ ミニのりすけ
7	木	カレーピラフ　フライドポテト　ミニトマト 豆腐と野菜のスープ　白桃フレッシュ　＜誕生会＞	米　菜種油　ナチュラルカットポテト 白桃フレッシュ　いちごのアイス　元気小粒揚げ	豚挽肉　ベーコン　やわらかﾌﾟﾁとうふ チチヤスヨーグルト　牛乳	人参　玉葱　青ピーマン　干しぶどう　ミニトマト チンゲンツァイ　えのきたけ　とうもろこし	塩　カレールウ　カレー粉 野菜ブイヨン　濃口ソース	牛乳	お茶　いちごのアイス(以上児) チチヤスヨーグルト(未満児) 元気小粒揚げ
8	金	白飯　キャベツと豚肉の味噌炒め すまし汁	米　菜種油 三温糖　わらび粉	豚平切肉　厚揚げ　豆みそ やわらかﾌﾟﾁとうふ　わかめ　牛乳　きな粉	キャベツ　人参　ねぎ 生姜　えのきたけ　玉葱	酒　しょうゆ 削り節　塩	牛乳	牛乳 わらびもち
9	土	ウインナーロールパン 牛乳　やさいゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産やさいゼリー		牛乳	
11	月	人参まぜご飯 青梗菜のごまソースあえ　みそ汁	米　三温糖　ねりごま お米 de 国産いちごのスティックケーキ	鶏挽肉　油揚げ ツナ　豆みそ　牛乳	人参　干椎茸　グリンピース　チンゲンツァイ キャベツ　えのきたけ　玉葱　なす	しょうゆ　塩 削り節　米酢	牛乳	牛乳 いちごのスティックケーキ
12	火	揚げパン(以上児)　コッペパン(未満児) ポークビーンズ　ツナサラダ	コッペパン　グラニュー糖　じゃが芋 菜種油　三温糖　ザラメせんべい	大豆　豚平切肉 ツナ　牛乳	人参　玉葱　グリンピース　キャベツ きゅうり　とうもろこし　なし	塩　ケチャップ　野菜ブイヨン しょうゆ　米酢	牛乳	お茶　梨 ザラメせんべい
13	水	白飯　いわしのみぞれ煮　ひじきのいため煮　みそ汁 冷凍みかん(以上児)　オレンジ(未満児)	米　菜種油　三温糖 米粉　黒砂糖	いわしのみぞれ煮　高野豆腐 干ひじき　豆みそ　牛乳	人参　グリンピース　玉葱　小松菜 なす　冷凍みかん　オレンジ　干しぶどう	削り節　しょうゆ ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 黒糖米粉蒸しパン
14	木	ゆかりおにぎり　鶏の唐揚げ　ボイルウィンナー 三色おかか和え　ミニトマト　＜お弁当箱の日＞	米　かたくり粉 菜種油　三温糖	焼きのり　鶏もも肉　ウインナー かつおパック　牛乳	ゆかり　生姜　ほうれん草　緑豆もやし　人参 ミニトマト　パイン(缶)　みかん(缶)　黄桃(缶)　粉寒天	酒 しょうゆ	牛乳	お茶 牛乳かんフルーツポンチ
15	金	白飯　高野豆腐のオランダ煮 拌三糸	米　かたくり粉　じゃが芋　菜種油　三温糖 はるさめ　かぼちゃボーロ　うす焼サラダせんべい	鶏もも肉　高野豆腐 ロースハム　牛乳	玉葱　人参 グリンピース　きゅうり	しょうゆ　削り節 米酢	牛乳	牛乳　かぼちゃボーロ うす焼サラダせんべい
16	土	エッグバンズパン 牛乳　みかんゼリー	エッグバンズパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	
19	火	きのこご飯　さつま汁　キャベツのゆかり和え ぶどうゼリー　＜食育メニューの日＞	米　三温糖　さつまいも 国産ぶどうゼリー　コッペパン	鶏挽肉　豚平切肉 ミックスみそ　牛乳	人参　干椎茸　ぶなしめじ　まいたけ　エリンギ　えのきたけ　グリンピース なす　板こんにゃく　玉葱　キャベツ　きゅうり　ゆかり　イチゴジャム	塩　削り節 酒　しょうゆ	牛乳	牛乳 ジャムサンド
20	水	菜めし　米パン粉白身魚フライ ボイル野菜　ジュリアンヌスープ	米　菜種油　ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ じゃが芋　じゃがいもおかき	ホキ米パン粉フライ ベーコン　牛乳	菜めし　キャベツ　きゅうり　玉葱 人参　セロリー　バナナ	野菜ブイヨン 塩	牛乳	牛乳　バナナ じゃがいもおかき
21	木	肉みそうどん　甘酢あえ チチヤスヨーグルト	干しうどん　菜種油　三温糖 かたくり粉　もち米　米　黒ごま	豚挽肉　豆みそ　しらす干し ﾁﾁﾔｽﾖｰｸﾞﾙﾄ　きな粉　牛乳	生姜　玉葱　人参　干椎茸　グリンピース なす　とうもろこし　きゅうり	塩　しょうゆ 削り節　米酢	牛乳	お茶 おはぎ
22	金	チリコンカンライス　マセドアンサラダ コンソメスープ	米　菜種油 じゃが芋　さつまポテト	豚挽肉　大豆 ベーコン　牛乳	玉葱　人参　青ピーマン　とうもろこし　ﾀﾞｲｽﾄﾏﾄ きゅうり　とうもろこし　キャベツ　ぶなしめじ	塩　ｹﾁｬｯﾌﾟ　濃口ｿｰｽ　ｶﾚｰ粉 米酢　しょうゆ　野菜ﾌﾞｲﾖﾝ	牛乳	牛乳 さつまポテト
25	月	ハヤシライス　ひじきの和風サラダ キャンディチーズ	米　菜種油　じゃが芋　すりごま　ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ おこめリング甘口しょうゆ　発芽玄米あられ	豚平切肉　干ひじき ロースハム　ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ　牛乳	人参　玉葱　ぶなしめじ 青ピーマン　ダイストマト　きゅうり	塩　ﾊﾔｼﾙｳ　野菜ﾌﾞｲﾖﾝ　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ 削り節　みりん　しょうゆ	牛乳	牛乳　おこめリング甘口しょうゆ 発芽玄米あられ
26	火	クロワッサン　ベーコンチャウダー(乳) フレンチサラダ　オレンジ	ｸﾛﾜｯｻﾝ　じゃが芋　菜種油　有塩バター　薄力粉 ネオ玄米スナック　三温糖　紫いもチップ　うす焼しょうゆせんべい	ベーコン　牛乳 ツナ	玉葱　人参　とうもろこし　パセリ キャベツ　きゅうり　オレンジ	白ワイン　野菜ブイヨン 塩　米酢	牛乳	牛乳　紫いもチップ うす焼しょうゆせんべい
27	水	白飯　さばの煮付け お浸し　みそ汁	米　三温糖　里芋　ソフトな塩せん こめ棒くん　元気うす焼せんべい	さば　松山あげ 豆みそ　牛乳	生姜　チンゲンツァイ　大根 人参　えのきたけ　ねぎ	酒　みりん しょうゆ　削り節	牛乳	牛乳　こめ棒くん(以上児) ソフトな塩せん(未満児) 元気うす焼せんべい
28	木	麻婆豆腐丼　ハムと胡瓜の酢の物 わかめスープ	米　かたくり粉　菜種油 三温糖　ごま油	木綿豆腐　豚挽肉　豆みそ　ロースハム わかめ　ガセリヨーグルト　牛乳	生姜　人参　ねぎ　干椎茸　きゅうり　とうもろこし　玉葱 えのきたけ　パイン(缶)　黄桃(缶)　みかん(缶)	塩　しょうゆ　中華だしの素 酒　米酢　野菜ブイヨン	牛乳	お茶 フルーツヨーグルト和え
29	金	ゆかりご飯　里芋の旨煮　すまし汁 十五夜デザート　＜お月見メニューの日＞	米　菜種油　里芋　三温糖　十五夜デザート たま麩(焼麩)　紫芋ふんわりせんべい	鶏もも肉 厚揚げ　牛乳	ゆかり　人参　大根　板こんにゃく グリンピース　玉葱　小松菜　りんご	塩　酒　みりん しょうゆ　削り節	牛乳	牛乳　うさぎりんご(4 歳以上児) りんご(4 歳未満児) 紫芋ふんわりせんべい
30	土	ポテトベーコンパン 牛乳　ももゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	

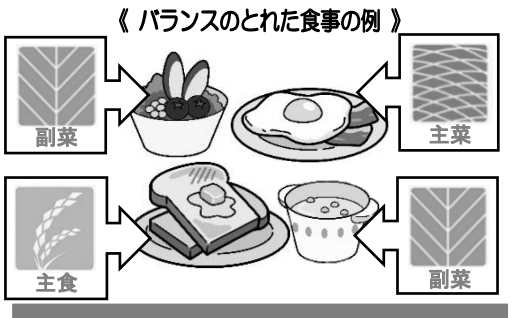
※以上児…３歳以上児、未満児…３歳未満児

９月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です

食事をおいしくバランスよく

多様な食品から身体に必要な栄養素をバランスよくとるコツは毎日の食事で主食・主菜・副菜を組み合わせて食べること。みなさんの食事はどうでしょうか？

《 バランスのとれた食事の例 》



主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事を

あいちの食の健康チャレンジ　野菜と減塩を暮らしのサイクルに

家族でチャレンジ　野菜 de 朝食

子育てで毎日忙しい中、ご飯を用意するのは大変ですよね。特に、朝は時間との闘い。**ほんの少しのプラス**で 家族も自分も健康になりませんか。

朝の一杯で１日をスタート

まずは
『**フリーズドライのスープ**を買い置き』
お湯を沸かすだけで、朝から野菜が摂れます。
朝の１杯が優しく心と身体を温めてくれます。

時短は味方

あと２分時間が取れる方は
『**野菜をレンジで温め、カップスープの素**を入れて溶く』
特に冷凍野菜、カット野菜、乾燥野菜を使用すると調理の時間が減って他に時間が使えます。まな板と包丁を使いません。排水溝も野菜くずで汚れません。片付けも楽になります。

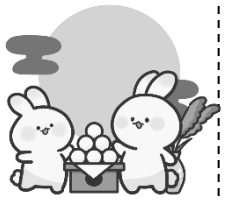
秋分の日の行事食　おはぎ

山の神に農作物の収穫を感謝しておはぎを作るようになったと言われています。

おはぎ と春に食べる ぼたもちは基本的に同じものですが、おはぎは秋の七草のハギからその名がついたと言われています。

９月29日 十五夜（中秋の名月）

旧暦の８月 15 日の満月の日を「十五夜」と呼び、古くから月見だんごやススキ、里芋を供えてお月見をし、美しい「中秋の名月」をめでる風習があります。
今年の十五夜は 19 日。
この日の給食はお月見に深い関係がある「里芋」と「ウサギ」をキーワードに給食を提供します。



こどもクッキング

※ 状況によっては変更・中止をすることがあります。

14 日	ゆかりおにぎり	おにぎりを握ります。
19 日	ジャムサンド	パンにジャムを塗って挟みます。
21 日	おはぎ	おはぎをつくります。

今月の食育メニュー　きのこご飯

おうちでも給食の様子をきいてみてくださいね。

秋に旬を迎える食材のひとつにきのこがあります。
19 日の給食に登場するきのこご飯には５種類のきのこが入っています。
さて、子どもたちは、どんなきのこが入っているのかわかるでしょうか？

食 19　毎月19日は「おうちでごはんの日」

今月の地産地消食材　こはるもち（もち米）

21 日のおはぎに使用するもち米は、市内産の特別栽培米です。粘りが強く大粒で味がよいのが特徴の「こはるもち」という品種のもち米です。

このほかにも 13 日のみそ汁のナスは日進市産のものを使用する予定です。

お弁当箱の日が始まります【3～5 歳児クラス】

お弁当箱の日は**空のお弁当箱**をお持ちください。
今月は**１４日（木）**に実施します。

※都合により献立を変更することがあります。