



# 9月の食事だより

社会福祉法人 大和善隣館  
幼保連携型認定こども園 月津こども園

R5.9.1

まだまだ暑い日が続いていますが、水分補給・食事・睡眠をしっかり摂り元気に過ごしましょう。

9月1日(金)は「防災の日」です。防災メニューとして普段給食室にある食材や備蓄品を献立に取り入れています。「中秋の名月」にちなみ9月20日(水)にはお月見ランチをみんなで味わいたいと思います。

## 月津こども園の梅干しが出来上がりました!

★今年もひまわり組さんと梅干し作りに挑戦しました。

梅の塩漬けをしたり、赤紫蘇の葉を塩で揉み、梅酢の色が変わる瞬間を見たり一つ一つの作業をみんなで行いました。9月の新米の時期には出来上がった梅干しでおにぎり作りをする予定です。



★梅のヘタを取って塩をまぶした梅から梅酢が出来上がるのを見ました。



★赤紫蘇の葉を枝から取り、塩で揉みました。すると揉んでいくうち紫色の汁が出てきて子ども達はびっくり!!



★透明の梅酢と塩で揉んでできた紫色の汁を自分達で合わせてみました。変わる瞬間みんな「梅干しの色!」目の前で青い梅が赤紫蘇で梅干しの色になることがわかりました!後は干して漬けておにぎりが楽しみです♡

## ★月津こども園栄養目標量★

年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1~2 歳児	500kcal	12.0~25.0g	11.0~16.7g	1.5 未満
3~5 歳児	600kcal	15.0~30.0g	13.0~20.0g	1.6 未満
9月平均栄養量				
1~2 歳児	531kcal	19.5g	16.0g	1.4g
3~5 歳児	563kcal	20.7g	16.9g	1.6g



# 9月のこんだて

日	曜	AM おやつ (未満児)	献立名	PM おやつ (以上児)	PM おやつ (未満児)	離乳食名
1	金	牛乳 バナナ	ポイルウインナー ひじきの炒り煮 みかん缶 豚汁 ~防災メニュー~ ☆	野菜ジュース せんべい		野菜雑炊 じゃが芋の旨煮
2	土	お茶 せんべい	チキンライス 野菜スープ	お茶 せんべい		味噌雑炊 野菜の旨煮
4	月	牛乳 ポーロ	ハヤシライス ドレッシングサラダ トマト ☆	アイスクリーム	ヨーグルト	肉じゃが トマト煮 すまし汁
5	火	ヨーグルトあえ	カレー肉じゃが 切干しサラダ バナナ ☆	牛乳 きなこトースト		そぼろ煮 スティック野菜 味噌汁
6	水	牛乳 バナナ	鶏肉のソテー スパサラダ 中華スープ ☆	ミルク ビスケット		そぼろあん きゅうりの旨煮 すまし汁
7	木	牛乳 ウエハース	江戸っ子煮 ごま酢和え トマト ☆	牛乳 オレンジ蒸しパン		トマト煮 野菜あん 味噌汁
8	金	牛乳 オレンジ	魚の南蛮漬け マッシュポテト 味噌汁 ☆	ミルク クラッカー		魚の野菜あん マッシュポテト 味噌汁
9	土	お茶 せんべい	チャーハン 野菜スープ	お茶 せんべい		野菜雑炊 じゃが芋の旨煮
11	月	ジョア	豚肉のしょうが焼き ちりじゃこサラダ 味噌汁 ☆	お米のムース		肉じゃが スティック野菜 すまし汁
12	火	牛乳 オレンジ	豆腐ハンバーグ 味噌汁 きゅうりとわかめの梅ドレッシング ☆	牛乳 クッキー	せんべい (0.1 歳児)	そぼろ煮 きゅうりあん 味噌汁
13	水	ヨーグルトあえ	豚肉と大豆の磯煮 ごま味噌和え バナナ ☆	牛乳 チーズケーキ		野菜の旨煮 さつま芋の甘煮 味噌汁
14	木	牛乳 バナナ	魚の塩焼き 納豆和え 味噌汁 ☆	ミルク せんべい		煮魚 野菜あん 味噌汁
15	金	牛乳 ポーロ	甘辛肉団子 春雨サラダ コーンかきたまスープ ☆	手作りプリン		肉じゃが スティック野菜 味噌汁
16	土	お茶 せんべい	チキンライス チーズ	お茶 ビスケット		野菜雑炊 きゅうりあん
19	火	牛乳 オレンジ	ホイコーロー バナナ すまし汁 ☆	牛乳 ビスケット		キャベツの旨煮 そぼろ煮 味噌汁
20	水	アシドミルク	★お月見ランチ★ ♪メニューはお楽しみ♪	お茶 お月見おにぎり		野菜の旨煮 マッシュポテト すまし汁
21	木	ヨーグルトあえ	カレーライス 和風サラダ トマト ☆	牛乳 揚げパン		肉じゃが 野菜の旨煮 すまし汁
22	金	牛乳 せんべい	魚のケチャップがらめ マカロニサラダ 豆腐スープ ☆	牛乳 せんべい		魚の野菜あん さつま芋の甘煮 豆腐スープ
25	月	ジョア	魚の照り焼き キャベツのごま味噌和え けんちん汁 ☆	ヨーグルト		煮奴 キャベツの旨煮 味噌汁
26	火	みかん ヨーグルト	ひじき入り肉じゃが バナナ 水菜の梅ドレッシング和え ☆	牛乳 せんべい		肉じゃが スティック野菜 味噌汁
27	水	牛乳 バナナ	ビーフシチュー ブロッコリーサラダ トマト ☆	牛乳 ビスケット		じゃが芋の旨煮 野菜の旨煮 すまし汁
28	木	牛乳 オレンジ	豚肉のケチャップ炒め ポテトサラダ キャベツスープ ☆	ぶどうゼリー		そぼろ煮 キャベツの旨煮 味噌汁
29	金	牛乳 ポーロ	そぼろあなかけ丼 ツナサラダ トマト ☆	牛乳 お月見クレープ		そぼろあん トマト煮 すまし汁
30	土		運動会 ★給食はありません★			

※ 未満児の主食 ごはん・・・☆ 青字は手作りおやつです

