



給食だより



2023.9月号
加茂白百合幼稚園

楽しかった夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。もうすぐ9月に入りますが、まだまだ暑い日が続きます。この時期は夏の暑さの影響で体調を崩しやすくなっています。早寝・早起きはもちろんのこと、朝食をしっかりと食べて、毎日元気に登園できるようにしましょう。

9月1日は「防災の日」

毎年9月1日は「防災の日」です。近年日本各地で地震や集中豪雨などによる甚大な被害が発生しています。大きな災害が発生した場合ライフライン復旧まで時間を要することや、災害支援物資の遅れなども想定されます。この機会に、いざという時のための必要な備えを進めましょう。

おすすめの備蓄方法「ローリングストック法」



●ローリングストック法とは、普段食べたり飲んだりしている物を多めに買い置きし、消費した分を補充することで、自然と備蓄ができるという方法です。

●備蓄品としては、水、レトルト食品、缶詰、フリーズドライ食品がおすすめです。



食品の家庭備蓄を非日常のものとするのではなく、日常の一部として普段から無理なく楽しみながら取り入れていきましょう。

非常食を食べます



9/29(金)の避難訓練にあわせて、園で備蓄している非常食を食べます。使用するごはんは“アルファ化米”といって、鍋などの調理器具を使わなくても、水(お湯)を注いでおくだけで、ふっくらとした軟らかいごはんに戻ります。

今回園では、わかめごはんを食べますが、シンプルなごはんから、おかゆ、混ぜごはんまで多彩な味があります。



9月29日は「十五夜」です

「十五夜」とは、旧暦8月15日の月を指し、お月見をする習わしがあります。「中秋の名月」とも呼ばれ、2023年は9月29日(金)です。この頃はイモの収穫期にあたるため、「芋名月」の別名もあります。月見団子、サトイモやサツマイモなどのイモ類、ススキ、秋の七草などをお供えて、実りの秋に感謝しながら名月を鑑賞してみてください。



レシピ紹介



「ミネストローネスープ」

(大人2人と子ども2人分)

【材料】			
豚ひき肉	20g	トマトソース	150g
きゃべつ	150g	トマトチップ	大さじ2
玉ねぎ	150g	コソメ	4g
じゃが芋	100g	砂糖	大さじ1
人参	50g	塩	1つまみ
スパゲティ	5g	水	200g
にんにく	1かけ		
油	大さじ1		

【作り方】

1. やさいを全て1cm位の角切りにし、スパゲティは5cmに折ってゆでる。
2. 鍋にみじん切りにしたにんにくと豚ひき肉を入れ、油で炒める。
3. 火が通ったら、人参、玉ねぎ、じゃが芋を入れ軽く炒める。
4. 調味料を全て入れ煮込む。
5. やさいに火が通ったら、きゃべつとスパゲティを入れ、軽く煮込んだらできあがり。



今月は、1日(金)のメニューから「ミネストローネスープ」のレシピを紹介します。スパゲティが入ることで、子どもたちに人気のメニューです。やさしいもたっぶり入るので、ぜひご家庭でも作ってください。

月	火	水	木	金
<ちゅういっぶくみ手作(おやつ)> 6日(水) フライドポテト 14日(木) レモンケーキ 20日(水) メロンパン風クッキー 27日(水) さつまいの甘煮				
<おわかい> 8/29(火)、9/28(木)は スプーンを用意をお願いします。				
8/28	29 お誕生会メニュー	30	31	9/1
ごはん なすのみそ汁 かれのチーズ焼 きゃべつの昆布サラダ パン	ピピンバ わかめスープ 肉しょうまい トマト バナナアイス (♡1才:フルーツゼリー)	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草の しらす和え ひじきふりかけ 牛乳	ごはん とうかん汁 さけの塩こうじ焼 はるさめの しょうゆ炒め バナナ	食パン ミネストローネスープ 花やさいのサラダ オレンジ 牛乳
エネルギー(Kcal) 351 塩分(g) 1.3	エネルギー(Kcal) 494 塩分(g) 2.0	エネルギー(Kcal) 454 塩分(g) 1.3	エネルギー(Kcal) 354 塩分(g) 1.0	エネルギー(Kcal) 394 塩分(g) 1.9
4	5	6	7	8
ゆかりごはん 豚肉の卵とじ フロコリーの おかか和え バナナ むぎ茶	ごはん なめこ汁 さばのごま照り焼 なすのみそ炒め パン	コッペパン (イコ&マーカリン) オクラスープ チーズオムレツ みかん 牛乳	お弁当	ごはん 麩のすまし汁 きゃべつ入り メンチカツ だいこんのきんぴら 焼のり(♡膏のり)
エネルギー(Kcal) 375 塩分(g) 1.5	エネルギー(Kcal) 376 塩分(g) 1.2	エネルギー(Kcal) 428 塩分(g) 2.1		エネルギー(Kcal) 375 塩分(g) 1.5
11	12 お誕生会メニュー	13	14	15
ごはん とうふのみそ汁 さけのコーンマヨネーズ焼 切昆布の煮物 パン	五目ごはん わかめのすまし汁 鶏のごまみそ焼 青菜のおひたし ももの米粉タルト (♡1才:ももゼリー)	食パン ポークビーンズ きゃべつの トレンジングサラダ バナナ 牛乳	ゆかりごはん 肉じゃが 切干だいこんと ひじきのサラダ ジョア(いちご)	ごはん けんちん汁 かれの煮付け もやしの磯和え チーズ
エネルギー(Kcal) 391 塩分(g) 1.5	エネルギー(Kcal) 409 塩分(g) 1.8	エネルギー(Kcal) 449 塩分(g) 2.0	エネルギー(Kcal) 434 塩分(g) 1.5	エネルギー(Kcal) 356 塩分(g) 1.8
18	19	20	21	22
敬老の日	ごはん 肉団子とやさいの煮物 はるさめサラダ ごまふりかけ オレンジ むぎ茶	バタークリームパン (♡コッペパン、イコシム) やさしいベーコンのスープ 鶏のマーマレード焼 りんご 牛乳	お弁当	ごはん なすのみそ汁 ミートローフ フロコリーの 昆布サラダ ヨーグルト
	エネルギー(Kcal) 338 塩分(g) 1.1	エネルギー(Kcal) 391 塩分(g) 1.8		エネルギー(Kcal) 386 塩分(g) 1.3
25	26	27	28	29 避難訓練
ごはん かぼちゃのみそ汁 タンダーチキン だいこんサラダ チーズ	ごはん とうふのすまし汁 さばのみそ煮 青菜のごま和え パン	食パン トマトスープ マカロニグラタン オレンジ 牛乳	カレーライス きゅうりの トレンジングサラダ お月見ゼリー むぎ茶	非常食試食 わかめごはん フルーツミックス ビスコ 水
エネルギー(Kcal) 354 塩分(g) 1.9	エネルギー(Kcal) 349 塩分(g) 1.3	エネルギー(Kcal) 477 塩分(g) 2.3	エネルギー(Kcal) 373 塩分(g) 1.7	

(お願い) 材料等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。