

# 給食だより



令和5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



日の暮れる時間が早くなり、吹く風や日差しも少しずつ秋らしくなってきました。この時期は「食欲の秋」と言われるほど食欲が増す時期になり、子供たちも心身ともに成長する時期でもあります。食べ物がおいしく感じられるこの季節に秋の味覚とともにいろいろな旬の食材を食べてみましょう！



## 9月29日(金)は十五夜

十五夜は「中秋の名月」とも言われます。園では、おやつに満月に見立てたかぼちゃ白玉を提供します。当日にはきれいな満月が見れると良いですね。

## レシピ紹介

### 9月のご当地メニューは京都府です！！ 菜っ葉と揚げの炊いたん

【材料】小松菜 35g、油揚げ 10g 油 1g  
濃口醤油 2.5g 三温糖 0.7g だし 2.5g

- ① 小松菜を食べやすい大きさに切り、芯の部分から油で炒める。
- ② 葉っぱの部分も炒め、太めに切った油揚げも炒める。
- ③ だしと調味料で煮たら完成。

炊いたんとは、京都をはじめとする関西の言葉で「炊いたもの」という意味があります。食材をだしと調味料で調理したものです。

## 好き嫌いなくなんでも食べよう！

秋はお米をはじめ、かぼちゃやきのこ、梨、ぶどう、サンマなど多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物がたくさんとれ1年のうちでとても美味しく、栄養価も高くなる時期のことです。

給食でも旬の食材を見つけながら、できるだけ好き嫌いなく食べましょう！

### ～野菜が好きになる工夫～

- ・生野菜より、煮たり茹でる
- ・だしをきかせて、味付けは薄味に
- ・食べやすい調理で（やわらかめに煮たり、とろみをつける）
- ・旬の食材を食べる
- ・味付けを変えてみる（マヨネーズ・ケチャップ・カレー味など）
- ・星型やハート型など、いつもと形を変えて見た目も楽しく
- ・家族で一緒に食べる



## 旬の食材 さつまいも



芋類の中でも食物繊維が豊富に含まれています。体内に吸収される塩分を調節し、便秘を予防する効果があります。収穫してすぐより、2～3ヶ月保存した方が甘味が増します。低温でゆっくり加熱するとさらに甘くなるので、蒸したり焼いたりして食べるのがおすすめです！

### 今月の目標

偏食をなくし、丈夫な身体をつくる

### 今月の予定

1日(金) 880万人避難訓練 21日(木) お楽しみ会  
28日(木) ミニ音楽会

2023年 9月 新福島ちどり保育園献立表

		行事食メニュー												
		1	2	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
		金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金
乳児 おやつ	1	ミレービスケット 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	こめせんべい・ラムネ 低脂肪牛乳	ミレービスケット 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	うの花クッキー 低脂肪牛乳	ミレービスケット 低脂肪牛乳
	2	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶
行事	予行 (2.3歳) 880万人選抜訓練										予行 (2.3歳) 身体測定 (乳児)	予行 (4.5歳) 身体測定 (幼児)		
昼食	★ごはん	★赤魚の味噌煮	★豚肉と白菜の煮物	★タラのカレーフライ	★豚丼	★ごはん	★ハヤシライス	★ごはん	★ごはん	★わかめご飯	★ごはん	★牛肉のオイスター煮	★ごはん	★焼きそば
	精白米 50g しょうが(おろし) 0.3g 料理酒 1g 三温糖 2g 味噌 2g ◇大根 大根 20g 三温糖 1g 味噌 1g ★ごま和え ほうれん草 20g 太もやし 15g 人参 5g 焼き竹輪 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g すりごま(白) 0.2g ★すまし汁 ソフト豆腐 20g えのき 5g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	精白米 50g 豚肉 40g 白菜 55g 人参 15g しめじ 10g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ★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 ★味噌汁 玉葱 20g 油揚げ 3g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	精白米 50g たら 40g 食塩 0.2g 片栗粉 4g カレー粉 0.1g キャノラ油 4g 濃口醤油 3g ◇ゆでキャベツ キャベツ 15g 食塩 0.1g ★もやしソテー 太もやし 20g 玉葱 10g しめじ 10g 豚肉5割り 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 10g ベーコン 3g 調製豆乳 50g コンソメ 1g 食塩 0.1g	精白米 50g 豚肉 40g 玉葱 50g 人参 5g キャノラ油 0.5g 料理酒 0g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ◇じゃが芋煮 じゃが芋 20g 小松菜 20g キャベツ 23g しらす干し 2g 味ぼん 3g おつゆ麩 1g えのき 5g かつわかめ 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	精白米 50g 豚肉 30g メバル 40g しょうが(おろし) 0.3g 玉葱 15g 人参 10g キャノラ油 1g ハヤシフレーク 8g グリーンピース 5g ★サラダ ブロッコリー 20g 小松菜 15g キャベツ 15g ローズハム 5g コーン 5g マヨネーズ 5g 人参 5g 食塩 0.1g こしょう 0.01g ★フルーツポンチ 黄桃缶 15g パイナップル 10g バナナ 5g シロップ+水 15g	精白米 50g さば 40g ねぎ 2g 厚揚げ 40g 豚肉 20g 太もやし 20g 小松菜 20g 玉葱 10g 人参 10g 食塩 0.1g 納豆 20g ★ごま和え 小松菜 20g 濃口醤油 3g 太もやし 20g 人参 5g 三温糖 1g ★和え物 ほうれん草 20g 白菜 20g コーン 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g おつゆ麩 1g 味噌 5g だし昆布 0.3g	精白米 50g わかめご飯の素 0.2g ★鶏肉の塩麹焼き 鶏肉 50g 味噌 3g マヨネーズ 5g みりん風 3g キャノラ油 1g ★白菜のお浸し 白菜 30g ほうれん草 15g 人参 4g 三温糖 1g 濃口醤油 2g おつゆ麩 1g 玉葱 15g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	精白米 50g 牛肉 30g キャベツ 40g 玉葱 35g ピーマン 15g 人参 10g キャノラ油 1g オイスターソース 3g とんかつソース 5g 三温糖 0.5g ◇なすの煮物 なす 15g 油揚げ 3g 三温糖 1g 濃口醤油 1.5g かつおだしパック 0.2g ★かぼちゃそぼろ煮 かぼちゃ 45g 鶏ミンチ 7g 三温糖 2g 濃口醤油 3g グリーンピース 5g ★中華スープ 白ねぎ 10g かつわかめ 0.3g 食塩 0.3g 味噌 0.5g ソフト豆腐 20g だし昆布 0.3g ★すまし汁 ソフト豆腐 20g ねぎ 2g 薄口醤油 4g 料理酒 2g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	精白米 50g ★いわしフライ いわし 40g 食塩 0.2g 小麦粉 5g パン粉 5g キャノラ油 5g オイスターソース 3g とんかつソース 5g 三温糖 0.5g ◇ブロッコリー ブロッコリー 20g 濃口醤油 1g ★春雨サラダ 春雨 7g きゅうり 10g ローズハム 5g 赤パプリカ 3g マヨネーズ 5g 食塩 0.1g ★味噌汁 太もやし 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 ★じゃがいもとブロッコリーの炒め じゃがいも 20g ブロッコリー 20g ポト 15g ローズハム 5g ポト 15g コーン 5g 濃口醤油 1g 食塩 0.2g ★味噌汁 太もやし 15g えのき 5g ほうれん草 15g おつゆ麩 1g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g				
午後おやつ	★コーン入り煮しパン	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
	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 きな粉ウエハース 6g	さつま芋 35g 粉寒天 0.4g 水 25g 三温糖 8g 食塩 0.1g	バナナ 33.3g	鶏ミンチ 20g 木綿豆腐 15g 食塩 0.1g 小麦粉 5g キャノラ油 2g	鶏ミンチ 20g ベーキングパウダー 0.8g キャノラ油 3g 三温糖 6g 調製豆乳 15g ココア 0.6g	高野豆腐 6.19g 三温糖 3g 調製豆乳 3g メープルシロップ 3g グラニュー糖 0.5g	りんご 33.3g	ぎょうざの皮 5g さつま芋 15g 三温糖 3g キャノラ油 1g	ぶどうジュース 50g 水 20g ゼラチン 1.4g 三温糖 2g	裏ごしポテト 45g 片栗粉 8g キャノラ油 3g 水 3g 三温糖 3g 濃口醤油 1g 刻みのり 0.2g	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	精白米 35g ソーチン 10g 濃口醤油 0.5g	

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

2023年 9月 新福島ちどり保育園献立表

		16	19	20	21	22	25	26	27	28	29	30		行事食メニュー
		土	火	水	木	金	月	火	水	木	金	土		
乳児朝おやつ		動物ビスケット 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	こめせんべい・ラムネ 低脂肪牛乳	ミレービスケット 低脂肪牛乳	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	うの花クッキー 低脂肪牛乳	ミレービスケット 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳		
		のりわかめせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶		
行事			予行 (2.3歳)	予行 (4.5歳)	お楽しみ会	絵本シアター 貸し出し		予行 (2.3歳)	予行 (4.5歳)	ミニ音楽会				
昼食	☆ごはん	精白米 50g ★白身魚のご家庭ソース ホキ 40g 片栗粉 5g キャノー油 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 ★高野豆腐の食べ方 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 ★白菜スープ 白菜 15g カットワカメ 0.3g 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 ★鶏肉の唐揚げ 鶏肉 50g しょうが(おろし) 0.5g 料理酒 0.5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 片栗粉 5g キャノー油 5g ★青のりポテト ホテト 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 15g 焼き竹輪 5g マヨネーズ 4g 濃口醤油 1g すりごま(白) 0.2g ★豆腐スープ ソフト豆腐 20g 白ねぎ 5g カットワカメ 0.3g 丸鶏がらスープ 1.8g 濃口醤油 1.1g	★ごはんメニュー京都府～ ★ごはん 精白米 50g ★鶏の西京焼き さわら 40g 白みそ 3g 三温糖 1.5g キャノー油 1g ○ゆかり和え 白菜 20g ゆかり 0.3g ★煮っぺしと揚げの炊いたん 小松菜 35g 油揚げ 10g キャノー油 1g 濃口醤油 2.5g 三温糖 0.7g かつおだしパック 2.5g ★うすくず汁 大根 15g みつば 3g 薄口醤油 4g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g 片栗粉 1g	★マーボー丼 精白米 50g とうふ 60g 豚ミンチ 20g 玉葱 15g 人参 15g キャノー油 1.5g しょうが(おろし) 1g 丸鶏がらスープ 0.2g 料理酒 1.5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2g 赤だし味噌 4g 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 ローズハム 5g ごま油 1g 味ぼん 3g カットワカメ 0.3g ★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	★ごはん 精白米 50g ★さばの治部煮 さば 40g 小麦粉 0.5g 三温糖 1g 料理酒 0.8g 濃口醤油 1.5g 水 5g ○納豆 納豆 20g ★マヨネーズ和え 白菜 20g ほうれん草 20g 焼竹輪 5g マヨネーズ 3g 薄口醤油 1g ★きのこ汁 まいたけ 10g えのき 5g カットワカメ 0.3g 薄口醤油 4g 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 ★鶏肉じゃが 鶏コマ肉 30g メークイン 50g 玉葱 30g キャノー油 0.3g 人参 15g 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 ★ナムル 太もやし 25g 小松菜 15g えのき 5g 穀物酢 1g 濃口醤油 1.3g ごま油 0.5g ★味噌汁 厚揚げ 15g カットワカメ 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★ごはん 精白米 50g ★白身魚の照り煮 ホキ 40g しょうが(おろし) 0.4g 三温糖 1.5g みりん風 0.8g キャノー油 1g 濃口醤油 1g とんかつソース 1g ケチャップ 3g ○ゆでブロッコリー ブロッコリー 20g 食塩 0.1g ★補なます 大根 25g かき 15g きゅうり 5g 穀物酢 2g 三温糖 1g 食塩 0.2g ★豚汁 豚モモスライス 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 ★さんまのかば焼き さんま 40g 片栗粉 4g キャノー油 3g 濃口醤油 3g 三温糖 3g 料理酒 2g ○酢の物 太もやし 15g 人参 5g 三温糖 1.2g ★さつま芋サラダ さつま芋 30g きゅうり 15g マヨネーズ 5g 食塩 0.1g ★コンソメスープ 玉葱 15g 人参 5g パセリ粉 0.1g コンソメ 1.2g ★味噌汁 焼き竹輪 5g キャノー油 0.5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2.5g ★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	★豚肉と野菜のカレー炒め 豚肉 25g 玉葱 25g キャベツ 15g 小松菜 5g 人参 15g 太もやし 25g キャノー油 2g 食塩 0.3g カレー粉 0.2g かつソース 3g ★マヨネーズ和え ブロッコリー 30g 人参 10g コーン 5g マヨネーズ 4g 食塩 0.1g ★味噌汁 白菜 15g 油揚げ 3g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★ごはん 精白米 50g ★赤魚の煮付け 赤魚 40g しょうが(おろし) 0.3g 料理酒 1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ★ひじき豆 乾燥ひじき 2.5g キャノー油 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 玉葱 15g しめじ 5g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g			
	午後おやつ	★市販おやつ	きな粉ウエハース 3g うの花クッキー 4g	★りんごスコーン ホットケーキミックス 25g ベーキングパウダー 0.5g 三温糖 1g キャノー油 3g りんご 15g 調製豆乳 3.8g	★豆腐プリン 調製豆乳 70g メープルシロップ 5g 三温糖 2g ゼラチン 1.4g	★ごまクッキー ホットケーキミックス 17g 三温糖 2g キャノー油 3g 練りゴマ 3g ごま(いり) 0.5g 調製豆乳 3g	★フルーツ オレンジ 50g	★パイン蒸しパン 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 キャノー油 2g おろしバナナ 10g	★のりしらすトースト 無塩ロール 20g マヨネーズ 4g しらす干し 10g 刻みのり 0.2g	★マカロニきんこ マカロニ(乾) 12g きな粉 2.5g 三温糖 1.5g 食塩 0.03g	★バナナケーキ 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 キャノー油 6g 調製豆乳 20g バナナ 15g	★おきつきんこ団子 さつま芋 30g あずき(こしあん) 10g きな粉 2g 三温糖 1g	★フルーツ なし 33.33g	
	★牛乳	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	

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