



令和5年

9月献立表

田無北原保育園

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1	金	りんご ジュース	焼きそば オレンジ 鶏の唐揚げ フライドポテト 野菜スティック わかめスープ	中華麺/油/片栗粉/じゃが芋/マヨドレ/ホットケーキミックス/バター	豚肉/なると/青海苔/鶏肉/味噌/わかめ/牛乳  北原まつり 	キャベツ/人参/もやし/ピーマン/生姜/えのき/玉葱/大根/胡瓜/オレンジ	牛乳 ざらめ ケーキ	606kcal 24.0g
2 16	土	牛乳 せんべい	ハニーソイパン ポークビーンズ (付け合せ) オレンジ キャベツスープ	ハニーソイパン/オリーブ油/じゃが芋/三温糖/胚芽米	豚肉/大豆/チーズ/牛乳/鮭/海苔 (おにぎりは幼児組のみ海苔がつかます)	玉葱/人参/トマト缶/ブロッコリー/キャベツ/オレンジ	牛乳 鮭おにぎり	521kcal 25.6g
4 29	月 金	牛乳 クラッカー	ビビンバ丼 キャベツとツナの甘酢和え 水菜のスープ 梨	胚芽米/油/三温糖/ごま油/バター/④ホットケーキミックス/⑨ハードビスケット/⑨粉糖/⑨さつま芋	鶏ひき肉/味噌/ツナ/牛乳/④小豆	にんにく/人参/もやし/ほうれん草/キャベツ/玉葱/コーン/水菜/梨	牛乳 ④小豆ケーキ ⑨お月見 うさぎポテト	532kcal 20.0g 528kcal 18.5g
5 19	火	牛乳 きゅうり スティック	ナチュラルパン タンドリーチキン チンゲン菜ソテー ミルクスープ りんご	ナチュラルパン/バター/胚芽米/砂糖	鶏肉/ヨーグルト/ベーコン/牛乳/油揚げ/焼きのり	玉葱/生姜/人参/しめじ/チンゲン菜/白菜/りんご	牛乳 こぎつね ご飯	576kcal 26.1g
6 22	水 金	牛乳 せんべい	冷やしなめこうどん さつま芋のそぼろ煮 オレンジ	うどん/砂糖/油/さつま芋/コッペパン	鶏ささみ/わかめ/豚ひき肉/牛乳	生姜/なめこ/オクラ/トマト/玉葱/さいいんげん/オレンジ	牛乳 ココア 揚げパン	504kcal 21.4g
7 21	木	牛乳 せんべい	黒米 梨 鮭のバター醤油焼き 小松菜ともやしの磯和え しめじの味噌汁	胚芽米/ごま/バター/砂糖/薄力粉	鮭/かつお節/味噌/わかめ/牛乳/生クリーム/チーズ/ベーコン	小松菜/もやし/人参/しめじ/玉葱/梨/南瓜/パセリ	牛乳 南瓜の ニョッキ	528kcal 23.9g
8 20	金 水	牛乳 クラッカー	ご飯 豚肉の生姜焼き 卵の花 オレンジ ほうれん草のすまし汁	胚芽米/油/⑧食パン/⑧バター/砂糖/⑩白米/⑩もち米	豚肉/おから/牛乳/きな粉	玉葱/生姜/人参/干し椎茸/大根/葱/ほうれん草/オレンジ	牛乳 ⑥きな粉トースト ⑩きなこ おはぎ	599kcal 24.7g 567kcal 22.9g
9 30	土	牛乳 せんべい	サラダうどん カブと鶏肉の煮物 りんご	うどん/砂糖/食パン	焼き豚/鶏肉/牛乳	胡瓜/コーン/トマト/カブ/カブの葉/人参/りんご/苺ジャム	牛乳 ジャムサンド	504kcal 22.7g
11 25	月	牛乳 ゆで人参	ご飯 松風焼き りんご 胡瓜とわかめの梅酢和え トマトの味噌汁	胚芽米/片栗粉/ごま/砂糖/そうめん	鶏ひき肉/絹豆腐/わかめ/しらす/味噌/牛乳/かまぼこ	玉葱/胡瓜/しその葉/梅/トマト/ほうれん草/りんご	牛乳 そうめん	505kcal 22.4g
12 26	火	牛乳 せんべい	トマトとベーコンスパゲティ コーンサラダ もやしスープ オレンジ	スパゲティ/オリーブ油/マヨドレ/胚芽米/バター	ベーコン/チーズ/牛乳/ツナ	玉葱/にんにく/トマト缶/トマト/キャベツ/胡瓜/コーン/もやし/人参/浅葱/オレンジ/ピーマン	牛乳 ツナピラフ	563kcal 19.9g
13 28	水 木	牛乳 せんべい	ロールパン ポークチャップ 豆苗ソテー オレンジ 南瓜ポタージュ	ロールパン/油/砂糖/ホットケーキミックス/バター/⑬粉糖/⑭メープルシロップ	豚肉/牛乳/生クリーム/⑬おから	玉葱/にんにく/人参/もやし/豆苗/南瓜/オレンジ	牛乳 ⑬ドーナツ ⑭ぐりとぐらのカステラ	552kcal 23.1g 533kcal 23.4g
14 27	木 水	牛乳 クラッカー	れんこんご飯 梨 鯛のパン粉焼き オクラのおかか和え 干し椎茸の味噌汁	アルファ米/マヨドレ/パン粉/油/じゃが芋/砂糖	しらす/鯛/チーズ/牛乳/青海苔/かつお節/味噌/油揚げ/ベーコン	れんこん/人参/胡瓜/オクラ/白菜/干し椎茸/梨/玉葱	牛乳 ジャーマン ポテト	508kcal 24.3g
15	金	牛乳 せんべい	栗ご飯 柿 鶏肉とさつま芋の絡め煮 青菜の塩昆布和え かまぼこのすまし汁	胚芽米/栗/ごま/片栗粉/油/さつま芋/砂糖/バター/ホットケーキミックス	鶏肉/こんぶ/かまぼこ/わかめ/牛乳  誕生会 	チンゲン菜/人参/えのき/葱/柿/コーン	牛乳 ひよこパン	590kcal 22.5g

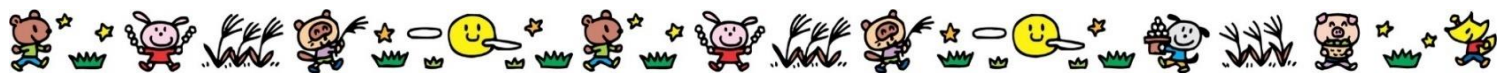
※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。

月平均栄養価

エネルギー 537kcal

たんぱく質 22.9g



9月になってもまだまだ汗ばむ日が続いていますが、時折吹く心地よい風に少しだけ秋の訪れを感じるようになりました。今月は北原まつり、運動会等、楽しいイベントが沢山あります！

夏の疲れが出てくる頃なので、生活リズムを整え朝ご飯をしっかり食べて、元気に登園してきてくださいね♪

北原まつり

9/2(金)に北原まつりを行います。給食は焼きそばや唐揚げ、ポテト等お祭りメニューが盛り沢山です。また、園長先生は焼きそば屋さんになります♪幼児組は給食も屋台に買いに行ってお楽しみください。お楽しみに♪

【防災週間】

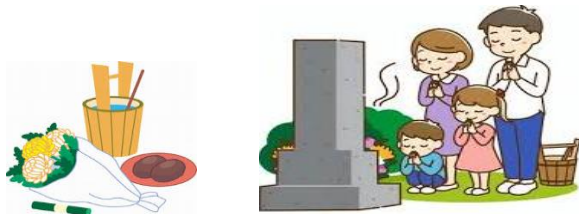
8月30日～9月5日は防災週間、9月1日は防災の日です。防災グッズの準備や点検、備蓄食品の期限を確認したり、家族と一緒にいない時に災害が起きた場合、どこに集まるのかなど話し合ってみましょう。救護物資が届くまでおよそ3日と言われています。非常食などは3日分を目安に確保しておくことで安心ですね。



【秋のお彼岸】

秋のお彼岸は9月の秋分の日を中日とし、前後3日間の計7日間です。秋分の日には先祖を敬い、亡くなった方々を偲ぶ日です。この期間に仏壇や墓石を綺麗にして、おはぎ等をお供えします。

保育園では20日のおやつに「きなこおはぎ」を提供します。

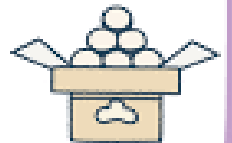


9月29日は「十五夜」です

旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬～10月上旬)を「十五夜」と呼びます。

お団子やすすき、里芋などをお供えし、作物の収穫や自然の恵みに感謝します。この頃の月は「中秋の名月」と呼び、1年のうち1番月がきれいに見えると言われています。ご家族でのんびりお月見を楽しんでみてはいかがでしょうか？

保育園では29日のおやつに「お月見うさぎポテト」を提供します。



<8月の食育活動>

イベントの様子はInstagram「田無北原保育園食育Diary」をご覧ください☆



8月は、つばめ組で「とうもろこし」の皮むきを行いました。

つばめ組さんにとっては、大きなとうもろこしの皮を一生懸命むいてくれました。おやつで自分達がむいたとうもろこしは、「美味しい!」と喜んで食べていました。

また、あひる組さんがプランターで育てている稲には稲穂が出て来ました。子どもと一緒に観察してみてください。

9月献立メニューの紹介

【タンドリーチキン】

鶏肉をヨーグルトとカレー粉、生姜、醤油、トマトケチャップに漬け込み、オーブンで焼いています。インド発祥の料理で、カレーの香りが食欲をそそります。

5日、19日の給食で提供します。

【トマトの味噌汁】

トマトと味噌は相性が良く、うま味の相乗効果が得られます。さらにトマトには抗酸化作用のあるリコピンが含まれ、味噌は良質なたんぱく質であり、栄養満点です♪

11日、25日の給食で提供します。

【ぐりとぐらのカステラ】

絵本に登場する「ぐりとぐらのカステラ」です。かわいいおやつをお楽しみに♪

28日のおやつで提供します。

