

# 9月 給食献立表

2020年度  
いぬかいこども園

| 日  | 曜日 | 昼食   | 3時のおやつ           |
|----|----|--|------------------|
| 1  | 火  | ごはん(少) 肉うどん 野菜の天ぷら 梨                         | カル鉄お好み焼き・麦茶      |
| 2  | 水  | ごはん 南瓜とひき肉のオムレツ ひじきのサラダ キウイ                  | みたらし団子・麦茶        |
| 3  | 木  | えびといかのカレー かみかみ和え チーズ 梨                       | お菓子・ミルク          |
| 4  | 金  | ごはん 大豆入りシシカバブー 南瓜サラダ ミルクスープ りんご              | フルーツゼリー・お菓子・麦茶   |
| 5  | 土  | ごはん つくも煮 わかめの酢の物 みそ汁 オレンジ                    | お菓子・牛乳           |
| 7  | 月  | ミルクパン ヘルシーミートローフ とんとんサラダ コーンスープ バナナ          | じゃこと椎茸ごはん・麦茶     |
| 8  | 火  | ごはん 巣ごもり卵 さつま芋の甘煮 味噌汁 梨                      | マカロニあべかわ・ミルク     |
| 9  | 水  | ごはん 魚の味噌煮 高野豆腐とほうれん草のごま和え りんご                | ツナサンド・ミルク        |
| 10 | 木  | ごはん 鶏肉のオープン焼き うま塩ひじき 梨                       | お菓子・ミルク          |
| 11 | 金  | ゆかりごはん みそちゃんこ 鶏レバーの甘辛煮 酢の物 ゼリー               | くずもち・麦茶          |
| 12 | 土  | ごはん 焼きビーフン ソーセージのケチャップ煮 味噌汁 オレンジ             | お菓子・牛乳           |
| 14 | 月  | ごはん 中華かき玉汁 豚肉とピーマンのみそ炒め キウイ                  | きなこクッキー・ココアミルク   |
| 15 | 火  | ごはん(少) うま塩団子汁 竹輪の磯部揚げ 胡瓜の漬物 ゼリー              | フルーツヨーグルト・お菓子・麦茶 |
| 16 | 水  | ごはん もぐもぐバーグ いんげんのおかか和え ゼリー                   | ふかし芋・ミルク         |
| 17 | 木  | ハヤシライス グリーンサラダ チーズ 梨                         | お菓子・ミルク          |
| 18 | 金  | ごはん 魚の香り揚げ 春雨の酢の物 バナナ                        | チーズラスク・ミルク       |
| 19 | 土  | おにぎり 豆腐のつくね 小松菜とコーンのじゃこ和え 南瓜の甘煮 りんご          | お菓子・牛乳           |
| 21 | 月  | <b>敬老の日</b>                                  |                  |
| 22 | 火  | <b>秋分の日</b>                                  |                  |
| 23 | 水  | ごはん 手羽中の甘酢煮 キャベツとしめじのソテー 手作りふりかけ ゼリー         | お菓子・ジュース         |
| 24 | 木  | 誕生日会(栗ごはん 魚の塩麴焼き きこのサラダ さつま芋のスティック すまし汁 ぶどう) |                  |
| 25 | 金  | ごはん 松風焼き キャベツの梅じゃこ和え オレンジ                    | さつま芋マフィン・ミルク     |
| 26 | 土  | スパゲッティミートソース ボイルウインナー チーズ コンソメスープ りんご        | お菓子・牛乳           |
| 28 | 月  | ごはん 納豆入り麻婆豆腐 もやしのナムル 中華スープ ぶどう               | カボスゼリー・お菓子・麦茶    |
| 29 | 火  | ごはん からあげ 三色なます 味噌汁 梨                         | 大豆といりこの飴煮・ミルク    |
| 30 | 水  | ミルクパン ココット蒸し 人参グラッセ 粉ふき芋 きこのスープ フルーチェ        | 鮭と枝豆のおにぎり・麦茶     |

## 非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への意識を深め、備えを確認する『防災の日』です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

### 準備するとよい物

・飲料水(1人1日3L×3日分)・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品(現金・身分証明書・通帳・印鑑・保険証ほか)  
災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

### 伝統食材は栄養豊富な災害食

日本の伝統食材は、冷蔵庫などが無い時代、長期保存できる方法を考え、生まれたものです。乾物は、その代表選手で、栄養やうま味があり、保存にも優れています。乾物以外にも、納豆、みそ漬け、かす漬け、塩漬けの肉や魚、煮豆、つくだ煮など保存期間の長い製品などもあります。日々の食事に積極的に取り入れていきましょう。

※1号認定の方はおやつはありません。 ※献立は変更になる場合があります。



**ウイルスと闘える体を作る食事術**  
免疫力を上げる定番食材の効果的な食べ方



#### ①腸内環境を整える

納豆...夕食にも食べると効果倍増

きのこ類...少量ずつでも毎日食べる

ヨーグルト...空腹時は避け、食後に食べる



#### ②体を温める...辛みや香りの成分で血行促進

③ストレスに対抗...ビタミンCを2~3時間おきにとる...おすすめ食材はブロッコリー。有効成分は茎に多いので捨てずに食べるようにしましょう。ビタミンCは熱に弱いので茹ですぎに注意。自律神経の乱れにはカルシウムも有効です。生野菜を加えた小魚のマリネ(酢漬け料理)などでビタミンCとカルシウムを摂りましょう。

### 離乳食~食が細い子やむら食へには..

前の授乳から時間があいていなかったり、先に授乳をしてしまったりすると、空腹を感じず、食べなくなることがあります。空腹で離乳食の時間を迎えられるように生活リズムを整えます。食べムラは、大人でもありますよね。体調が悪くないのに、なんとなく食べたくない日など。赤ちゃんだって同じです。「そんな日もあるよね」とゆったりと構えてください。

