



令和6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		
2	月	すいか	ご飯 オレンジ ヘルシーミートローフ トマトサラダ 水菜のスープ	胚芽米/片栗粉/砂糖/ ホットケーキミックス/ バター	豚ひき/豆腐/牛乳/豆乳/ ベーコン	すいか/玉葱/トマト/ 胡瓜/大葉/人参/水菜 /オレンジ/南瓜	牛乳 ベーコン ケーキサレ	533kcal 21.1g
3	火	牛乳 スティック 胡瓜	秋刀魚の蒲焼き丼 ほうれん草の胡麻和え 麩のすまし汁 オレンジ	胚芽米/片栗粉/油/砂糖/ ごま/麩/食パン	秋刀魚/わかめ/牛乳	人参/ほうれん草/えの き/葱/オレンジ/りんご /レモン果汁	牛乳 手作りりんご ジャムサンド	578kcal 20.1g
4	水	牛乳 クラッカー	ロールパン 梨 タンドリーチキン じゃこサラダ オニオンスープ	ロールパン/砂糖/油/ 胚芽米	鶏もも/豆乳ヨーグルト/し らす/ベーコン/牛乳/きな 粉	玉葱/生姜/ブロッコ リー/浅葱/梨	牛乳 きなこおはぎ	559kcal 27.0g
5	木	りんご ジュース	焼きそば オレンジ 唐揚げ 野菜スティック えのきスープ	中華麺/油/片栗粉/マ ヨドレ/じゃが芋	豚肩ロース/青海苔/鶏も も/味噌/牛乳  北原まつり 	キャベツ/人参/生姜/ 大根/胡瓜/コーン/え のき/チンゲン菜/オレ ンジ	牛乳 のり塩 ポテト	597kcal 25.8g
6	金	牛乳 せんべい	赤米 りんご 豚肉の生姜焼き カラフルピーマンソテー あおさの味噌汁	胚芽米/ごま/ごま油/ 砂糖/マカロニ/油	豚肩/味噌/豆腐/あおさ/ 牛乳/豚バラ/海苔	玉葱/生姜/キャベツ/ パプリカ/葱/りんご/人 参	牛乳 和風マカロニ ソテー	519kcal 22.5g
7	土	牛乳 せんべい	ツナトマトうどん なす味噌炒め オレンジ	うどん/砂糖/ごま油/ ホットケーキミックス/ バター	ツナ/豚バラ/味噌/牛乳	胡瓜/トマト/生姜/玉 葱/人参/なす/ピーマ ン/オレンジ	牛乳 ココア マフィン	549kcal 21.1g
9	月	牛乳 クラッカー	トマトとなすのスパゲティ 蒸し鶏の醤油だれ ジュリエンスープ りんご	スパゲティ/オリーブ油/ 砂糖/ごま油/じゃが 芋/油	鶏もも/ウィンナー/鶏さ さみ/わかめ/牛乳/味噌	にんにく/玉葱/なす/ト マト缶/トマト/胡瓜/も やし/人参/キャベツ/ りんご	牛乳 みそポテト	507kcal 23.3g
10	火	牛乳 せんべい	ご飯 オレンジ お魚ステーキ 磯和え 夏野菜の豚汁	胚芽米/油/砂糖/ホッ トケーキミックス/バ ター	かじき/海苔/豚バラ/味 噌/牛乳	玉葱/キャベツ/人参/ ほうれん草/冬瓜/なす /オクラ/オレンジ/プ ルーベリージャム	牛乳 ブルーベリー ジャムケーキ	513kcal 24.3g
11	水	牛乳 ゆで人参	ハヤシライス 鮭フレークと小松菜炒め 人参スープ 梨	胚芽米/油/じゃが芋/ うどん	豚肩/鮭/牛乳/豚バラ	にんにく/玉葱/人参/マ ッシュルーム/トマト缶/小 松菜/もやし/エリンギ/ コーン/浅葱/梨/葱	牛乳 ねぎ塩うどん	531kcal 21.6g
12	木	水 クラッカー	ハニーソイパン ポークチャップ ポテトサラダ オレンジ チンゲン菜のスープ	ハニーソイパン/油/砂 糖/じゃが芋/マヨレ/ せんべい	豚肩/豆乳/生クリーム	玉葱/にんにく/胡瓜/ 人参/もやし/チンゲ ン菜/オレンジ/南瓜	水 南瓜プリン せんべい	500kcal 17.7g
13	金	牛乳 せんべい	栗ご飯 梨 豆腐とひじきのナゲット 納豆和え 蒲鉾のすまし汁	胚芽米/栗/ごま/片栗 粉/油/砂糖/さつま芋 /バター/ビスケット/粉 糖	鶏ひき/豆腐/ひじき/味噌/ 納豆/かつお節/蒲鉾/牛乳/ 生クリーム/わかめ 誕生会 	オクラ/人参/もやし/え のき/葱/梨	牛乳 お月見うさぎ ポテト	558kcal 20.6g
14	土	牛乳 せんべい	プチポワンパン 鶏肉のラタトゥイユ ブロッコリー オレンジ しめじのスープ	プチポワンパン/オ リーブ油/砂糖/胚芽 米	鶏もも/ベーコン/パルメ ザンチーズ/牛乳/かつお 節/海苔 (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつきます)	にんにく/玉葱/なす/ ズッキーニ/トマト ジュース/トマト/ブロッ コリー/人参しめじ/小 松菜/オレンジ	牛乳 おかか おにぎり	530kcal 26.1g

9月12日(木)の引き取り訓練の日は、朝おやつと午後おやつの時間に備蓄品の水を提供します。



暦の上では秋になりました。しかしまだまだ日差しが強く、残暑が厳しい日々が続いています。引き続き熱中症にも気をつけていきましょう。また、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と食べて、元気に過ごしましょう。

9月17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。お団子やススキ、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されています。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13日のおやつに「お月見うさぎポテト」を提供します。





【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日とされています。非常食などは3日分を目安に確保しておくとう安心ですね。







北原まつり

9/5(木)に北原まつりを行います。給食は焼きそばや唐揚げ、おやつにはのりしおポテトが提供されるなど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行き行って食べます。お楽しみに♪



【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19日のおやつに「きなこおはぎ」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、はと組で「人参の収穫」を行いました。春に種をまき、はと組さんが一生懸命育ててくれた人参が収穫できました。太い人参も何本か収穫できました。収穫した人参はスティック状に切り、みんなで美味しく頂きました。

今年度も、あひる組が育ててくれた胡瓜、トマト、オクラが豊作でした。また、あひる組がプランターで育てている稲には稲穂ができました。はと組が育ててくれた枝豆は、大豆になってから収穫し、味噌作りなどで使用します。

子ども達に大人気！

おすすめレシピの紹介

おすすめレシピ【きなこおはぎ】

〈材料 4人分〉

・精白米	90g
・もち米	40g
・水	220g
・砂糖	8g
・きな粉	8g
A { ・砂糖	8g
・食塩	0.1g

〈作り方〉

- ①米、もち米、水を入れて炊く。
- ②ご飯に砂糖を混ぜてつぶす。
- ③つぶしたご飯は4つほどにわけて小判型に形成する。
- ④Aを混ぜて、形成したご飯にまぶして完成。

