



# 9月給食だより

令和5年8月31日  
認定こども園園舎  
聖ヶ丘保育園舎  
こども未来学舎

夏の強い日差しも和らぎ、朝夕はようやく過ごしやすくなってきた今日この頃。実りの秋の到来です。秋といたら“食欲の秋”。美味しい食材がたくさん旬を迎えます。

そんな9月の給食は、旬の野菜や果物などたくさん使用した秋メニューとしました。秋の味覚を存分に味わってください。

《 萩の花（はぎのはな） 》

「萩」は秋の七草のひとつで、秋になるといっせいに小さなピンク色の花を咲かせます。

萩ごはんは、黒米の赤紫色を萩の色に、枝豆の緑色を萩の葉に見立てて萩の花を表現した秋のごはんです。

このように和食ではその季節折々の旬の食べ物や風情を取り入れ、料理の中に季節を表現してきました。園のお給食でも和食の文化を取り入れていきます。萩ごはんを29日に実施します♪



萩の花

## 9月29日(金) お誕生会メニュー

- ・あじの天ぷら
- ・秋野菜の煮物
- ・萩ごはん
- ・果物
- ・お月見団子



乳児の予定献立表（月齢により異なります）

| 月 |  | 木 |   |
|---|--|---|---|
| 月 | 野菜のおじや（米、キャベツ、人参、しらす）<br>りんごとさつまいもの甘煮（りんご、さつまいも）                 | 木 | 魚と切干大根の煮物（カレイ、切干大根、白菜） すまし汁（人参、チンゲン菜、まいたけ） おかゆ（米） |
|   | 野菜たっぷりトマトシチュー（トマト、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、鶏ささみ（初期しらす）） パナナの甘煮（バナナ） おかゆ（米） |   | 野菜とツナの蒸し煮（ツナ、さつまいも） すまし汁（ほうれん草、しいたけ、なす） おかゆ（米）    |
| 火 | 豆腐のおやき（絹豆腐、かぼちゃ、人参） 煮びたし（チンゲン菜、冬瓜、しいたけ） おかゆ（米）                   | 金 | 煮魚（鮭、大根、えのき） じゃがいもの煮物（じゃがいも、キャベツ、人参） おかゆ（米）       |
|   | ツナとチンゲン菜の炒め物（ツナ、チンゲン菜、しめじ） 含め煮（白菜、人参） おかゆ（米）                     |   | 煮魚（カレイ、チンゲン菜） 野菜の煮物（切干大根、しめじ、人参） おかゆ（米）           |
| 水 | なすの含め煮（なす、ブロッコリー） 炒り豆腐（絹豆腐、キャベツ、人参） おかゆ（米）                       | 土 | 野菜おじや   |
|   | 南瓜のおやき（かぼちゃ、人参） 野菜の和風煮（高野豆腐、まいたけ、ブロッコリー） おかゆ（米）                  |   | 野菜おじや   |

### 《 保育園児1人あたりの栄養摂取量 》

| 区分 | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミン        |                        |                        |           | 食塩相当量<br>(g) |       |
|----|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|-------------|------------------------|------------------------|-----------|--------------|-------|
|    |                 |              |           |               |           | A<br>(μgRE) | B <sub>1</sub><br>(mg) | B <sub>2</sub><br>(mg) | C<br>(mg) |              |       |
| 乳児 | 基準量             | 472          | 19.1      | 13.3          | 218       | 2.2         | 188                    | 0.26                   | 0.29      | 20           | 1.5未満 |
|    | 給与量             | 450          | 17.5      | 12.5          | 204       | 1.8         | 100                    | 0.23                   | 0.35      | 19           | 1.6   |
| 幼児 | 基準量             | 574          | 23.0      | 15.9          | 259       | 2.5         | 213                    | 0.31                   | 0.36      | 22           | 1.8未満 |
|    | 給与量             | 547          | 19.9      | 16.1          | 146       | 2           | 123                    | 0.27                   | 0.31      | 23           | 1.9   |

☆食物アレルギー児には、医師の指示書に沿った代替食又は除去食を提供します。