

日	曜日	昼食 間食	食 材			その他 調味料等
			血や肉を作るもの (赤)	熱や力となるもの (黄)	体の調子をよくするもの (緑)	
230	月	米粉の子キンカレー 切干大根サラダ 清汁 牛乳/クラッカーサンド	鶏肉 豆腐,わかめ 牛乳/	米,米粉,じゃが芋,油 白砂糖,ごま油 /いちごジャム,ルヴァンクラッカー	生姜,玉葱,人参,ニンニク,トマト,ビュレ キャベツ,切干大根,人参 果物	中濃ソース,トマトケチャップ,加糖粉,白こしょう,ローリエ 醤油,酢,かつお節 醤油,塩,かつお節
317	火	ご飯 魚の照り焼き 青菜の黄金あえ みそ汁 牛乳/米粉のドーナッツ	魚 鶏卵 油揚げ,みそ 牛乳/豆腐,調製豆乳	米 白砂糖,油 /米粉,白砂糖,グラニュー糖,油,バター	青菜,人参,もやし キャベツ,玉葱 果物	酒,みりん,醤油 醤油,塩,かつお節 かつお節 /ベーキングパウダー
418	水	和風スパゲッティ お豆のサラダ オニオンスープ 牛乳/五平もち	鶏肉,刻みのり 大豆水煮缶 ベーコン 牛乳/赤みそ	スパゲッティ,油 白砂糖,油 油 /米,白砂糖	青菜,玉葱,人参,ぶなしめじ キャベツ,胡瓜,ホールコーン缶 玉葱,マッシュルーム 果物	醤油,塩,白こしょう,かつお節 塩,酢,白こしょう 醤油,塩,白こしょう,かつお節,ローリエ /酒,みりん
519	木	麻婆茄子丼 ちりめんサラダ 清汁 牛乳/クリームロール	豚肉,みそ,赤みそ ちりめん 牛乳/	米,片栗粉,三温糖,ごま油 油 /クリームロール	生姜,なす,にら,ニンニク,葱 キャベツ,胡瓜,人参 青菜,玉葱,えのきたけ 果物	酒,醤油 醤油,塩,酢 醤油,塩,かつお節 /
620	金	テーブルロール 鶏肉のケチャップ焼き ブロッコリーのソテー 野菜スープ 牛乳/二色おはぎ	鶏肉 ベーコン 牛乳/きな粉	テーブルロール 白砂糖 油 じゃが芋 /米,もち米,白砂糖,黒ごま	ホールコーン缶,ブロッコリー キャベツ,玉葱,人参 果物	みりん,中濃ソース,トマトケチャップ 塩,白こしょう 醤油,塩,かつお節 /塩
9	月	ご飯 豚肉の香味焼 即席漬 みそ汁 牛乳/フルーツヨーグルト/せんべい	豚肉,みそ 塩昆布 みそ 牛乳/ヨーグルト/	米 白砂糖,白ごま,ごま油,油 玉ふ /白砂糖/せんべい	生姜,ニンニク,葱 かぶ,胡瓜,人参 青菜,えのきたけ 果物 /バナナ,りんご,黄桃缶詰/	醤油 かつお節 //
1024	火	鶏ごぼうピラフ トマトサラダ 大豆と野菜のスープ 牛乳/ブルーベリージャムパン	鶏肉 ロースハム 大豆水煮缶,ベーコン 牛乳/	米,油,バター 白砂糖,油 /ブルーベリージャムパン	ごぼう,人参,パセリ 胡瓜,玉葱,ホールコーン缶,トマト 玉葱,人参,ブロッコリー 果物	醤油,塩,白こしょう 醤油,酢 醤油,塩,白こしょう,かつお節 /
1125	水	さんまのかば焼井 中華ナムル みそ汁 牛乳/南瓜ようかん/せんべい	さんま わかめ 豆腐,みそ 牛乳//	米,片栗粉,三温糖,油 白砂糖,ごま油 /白砂糖/せんべい	生姜 キャベツ,人参,もやし 玉葱,葉葱 果物 /南瓜,粉寒天/	酒,みりん,醤油 醤油,酢,かつお節 /塩/
1226	木	ご飯 豚肉と大根の照り煮 清汁 牛乳/ココアケーキ	豚肉 かまぼこ,紅 牛乳/鶏卵,牛乳	米 三温糖,油 /小麦粉,白砂糖,バター	いんげん,大根,人参 玉葱,チンゲン菜 果物	みりん,醤油 酒,醤油,塩,かつお節 /ビュアコア,ベーキングパウダー
1327	金	丸パン マーマレードチキン グリーンサラダ ココロスープ 牛乳/(乳児)ふかしもち/(幼児)月見団子	鶏肉 ウインナー 牛乳//豆腐	丸パン マーマレード 白砂糖,油 じゃが芋,油 /さつま芋/小麦粉,白玉粉,片栗粉,三温糖	ニンニク キャベツ,人参,干しぶどう,グリーンアスパラ 玉葱,人参 果物	酒,醤油 塩,酢,白こしょう 醤油,塩,かつお節 //醤油

今月の平均エネルギー 乳児:531 kcal 幼児:622 kcal

※乳児は毎日10時に牛乳を70cc飲んでます。

○今月の使用予定果物:なし・ぶどう・バナナ・巨峰・りんご(入荷状況等により日々の使用果物を決定します)

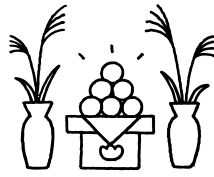
○献立(食材)は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。



まだまだ暑い日が続いています。この時期は、夏の疲れが出て体調を崩しやすいので、食事と睡眠をしっかりとって生活リズムを整え、体調管理に気をつけましょう。



お月見

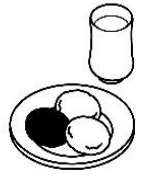


9月13日は、「十五夜」です。1年で一番きれいなまるい月が見られる十五夜の日、お月さまのようにまんまるな団子と、秋に実る里芋や栗、秋の草のすすきをお供えて月を眺め、秋の訪れと豊作を願う風習があります。

13・27日（金）の間食に「月見だんご」（乳児は「ふかしいも」）を提供します。



お彼岸



春分・秋分の日的前後7日間を「お彼岸」と言い、昔からご先祖さまや、自然の恵みに感謝をしてきました。秋のお彼岸には秋の花「萩（はぎ）」にちなんで「おはぎ」をご先祖さまにお供えします。

6・20日（金）の間食に“ごま”と“きなこ”の「二色おはぎ」を提供します。



毎月19日は、「食育・野菜の日」です



防災の日



今月のテーマ野菜は『なす』です。19日の昼食に麻婆茄子丼を取り入れました。

夏が旬のなすは、太陽の光をたくさん浴びて育つため、皮の色が濃く、甘味や栄養成分もぎゅっと濃縮されておいしくなります。

特に紫色の皮には、抗酸化作用があるナスニンという栄養素が含まれ、体の疲れを取ってくれます。

焼きなす、田楽、炒め物、揚げ物などもおすすめです。



区立園では、災害時に備えて水を入れるだけで食べられるアルファ米、クラッカーを備蓄しています。これらは、給食でも定期的に使用しながら、常に新しいものに入れ替えています。（これをローリングストックと言います）

9月1日の防災の日の次の日、2日（月）の「米粉のチキンカレー」のご飯と、間食の「クラッカーサンド」は、備蓄食品を活用した献立になります。

災害はいつおこるかわかりません。この時期にご家庭の備蓄食品も確認してみてくださいはいかがでしょうか？



かんたん
防災レシピ

災害時に備えよう！

詳しくは、足立区ホームページ
「備えておこう！災害時の食」
を検索→



★ アルファ米で作る野菜トマト ★

【材料】 作りやすい分量

アルファ米・・・1袋
野菜ジュース・・・適量
（アルファ米記載の水分量と同量程度）

【作り方】

① アルファ米に水の代わりに野菜ジュースを入れ、アルファ米が軟らかくなったらできあがり。

※災害時には、ビタミン類が不足しがちになります。非常食には、水・主食（アルファ米・カンパン等）・おかず（魚などの缶詰等）の他、野菜ジュース等をそろえておくと良いでしょう。