



# きゅうしょくだより

令和5年度9月  
認定こども園  
あけぼの幼稚園 NO.5

# おやつ

楽しかった夏休みが終わりいよいよ新学期のスタートです。まだまだ残暑が厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。これからの季節「食欲の秋」と言われるように、おいしいお米や野菜、魚、果物がたくさんあります。栄養たっぷりの旬の食材を食べて、元気いっぱいにご過ごしましょう！



## <さつまいも>



さつまいもの赤色は、筋肉中に含まれるアスタキサンチンという色素で強い抗酸化作用を持ち、体内の有害な活性酸素を除去する働きがあります。

## <きのこ>



免疫力のアップにかかわる「ビタミンD」や「ビタミンB2」や「ビタミンB6」が含まれているため、風邪をひきやすい季節に摂取すると好ましい食材です。

## <かぼちゃ>



β-カロテンが豊富に含まれており、皮膚や粘膜の抵抗力を高め、細菌やウイルスなどの侵入を防ぐ働きがあります。

## <鮭>



鮭の赤色は、筋肉中に含まれるアスタキサンチンという色素で強い抗酸化作用を持ち、体内の有害な活性酸素を除去する働きがあります。

## <さば>



“青魚の王様”と呼ばれるくらい栄養価が高くDHAやEPAとされる必須脂肪酸は魚類の中でも群を抜いて多く含まれています。

### DHA・EPAとは

DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(イコサペンタエン酸)は両方とも体内で作り出すことができない必須脂肪酸の一種です。魚の油にはこれらが含まれ、旬の時期にはより多く含まれています。DHAには、脳の働きや機能を良くしてくれたり、コレステロールを下げる効果がありEPAには血液をサラサラにしてくれる働きがあります。

## 給食試食会がありました！

約4年ぶりに給食試食会が開催されました。参加された保護者の方から「とても美味しかった！」「毎日こんな給食が食べれて子どもが羨ましい！」という大変嬉しい感想をいただきました。そこで「レシピが知りたい！」という声が多く寄せられたので、試食会に提供した切干大根のサラダのレシピを紹介します！（つぼみ組以上の給食で提供しています。）

### <切干大根のサラダ>

- ・茹で干し大根：60g
- ・人参：100g
- ・枝豆：65g
- ・ツナ：120g
- ・醤油：30ml
- ・砂糖：25g
- ・マヨネーズ：130g

子ども達にはもちろん、先生方にも人気なメニューです！

- ① 茹で干し大根を戻し、鍋に水340mlとA、茹で干し大根を入れ煮る。
- ② 人参(千切り)、枝豆を茹でる。
- ③ ツナとマヨネーズ半量を合わせツナをほぐす。
- ④ 茹で干し大根を絞って水分を切り、②と残りのマヨネーズと和える。



1日(金)	花花せんべい	アップルスイートポテト
2日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
4日(月)	あかちゃんせんべい	オレンジゼリー
5日(火)	紫いもチップ	いもようかん
6日(水)	ベビースティック	バナナ
7日(木)	かぼちゃポーロ	ピーチゼリー
8日(金)	ふんわりソフトせん	スティックポテト
9日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
11日(月)	鉄塩せん	煮りんご
12日(火)	むらさきいもせんべい	きなこおはぎ風
13日(水)	花花せんべい	バナナ
14日(木)	サクっとあられ	りんごゼリー
15日(金)	ベビースティック	スイートポテト
16日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
19日(火)	かぼちゃポーロ	いもようかん
20日(水)	紫いもチップ	バナナ
21日(木)	ふんわりソフトせん	十五夜ものがたり(ゼリー)
22日(金)	鉄塩せん	スティックポテト
25日(月)	むらさきいもせんべい	煮りんご
26日(火)	花花せんべい	きなこおはぎ風
27日(水)	サクっとあられ	バナナ
28日(木)	かぼちゃポーロ	オレンジスイートポテト
29日(金)	ベビースティック	ぶどうゼリー
30日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ

# 9月 めばえ こんだてひょう

<b>1日</b> (金)	・ひじきごはん ・豆乳味噌汁 ・大根と豆腐の煮物	⇒軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆乳、ほうれん草 ⇒大根、人参、豆腐、小松菜
<b>2日</b> (土)	・すきやき風井 ・味噌汁	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、春雨、豆腐、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、大根、ほうれん草
<b>4日</b> (月)	・ごはん ・味噌汁 ・かぼちゃの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草
<b>5日</b> (火)	・おかかごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけソースかけ	⇒軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草
<b>6日</b> (水)	・豆腐丼 ・コロコロスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、トマト、ブロッコリー
<b>7日</b> (木)	・ごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草
<b>8日</b> (金)	・人参ごはん ・クリームスープ ・マッシュポテト	⇒軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆乳、ブロッコリー ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
<b>9日</b> (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、豆腐
<b>11日</b> (月)	・ごはん ・味噌汁 ・赤魚の煮付け	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、大根、豆腐、ほうれん草 ⇒赤魚
<b>12日</b> (火)	・ごはん ・ビーフン汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、ビーフン、豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
<b>13日</b> (水)	・そぼろ丼 ・トマトスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、トマト、豆腐、ブロッコリー
<b>14日</b> (木)	・ひじきごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物	⇒軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草

<b>15日</b> (金)	・ごはん ・豆乳味噌汁 ・豆腐のそぼろ煮	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆乳、小松菜 ⇒豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草
<b>16日</b> (土)	・すきやき風井 ・味噌汁	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、春雨、豆腐、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、大根、キャベツ、ほうれん草
<b>19日</b> (火)	・ごはん ・味噌汁 ・かぼちゃの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆腐、ほうれん草 ⇒かぼちゃ、人参、小松菜
<b>20日</b> (水)	・豆腐丼 ・野菜スープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、大根、ブロッコリー
<b>21日</b> (木)	・おかかごはん ・味噌汁 ・マッシュポテト	⇒軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
<b>22日</b> (金)	・ごはん ・クリームスープ ・鮭の煮つけソースかけ	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆乳、ブロッコリー ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草
<b>25日</b> (月)	・ごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草
<b>26日</b> (火)	・人参ごはん ・味噌汁 ・豆腐のとろとろ煮	⇒軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、大根、小松菜 ⇒豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草
<b>27日</b> (水)	・そぼろ丼 ・コロコロスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆腐、ブロッコリー
<b>28日</b> (木)	・ごはん ・味噌汁 ・マッシュパンプキン	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草
<b>29日</b> (金)	・ごはん ・中華スープ ・じゃがいもの旨煮	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、春雨、豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
<b>30日</b> (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、豆腐

## 9月21日(木) お誕生会

十五夜は、満月を意味していて、新月と呼ばれる月が出ないときから満月になるまで、およそ 15 日ほどかかることから、十五夜と言われています。空が澄んで特に美しく晴れ渡る空が見えるのが 9 月中旬～上旬で、今年の十五夜は 9 月 29 日(金) です。今月のお誕生会は、夜空にぼっかりと浮かぶ満月がイメージされた「十五夜ものがたり(ゼリー)」を提供します。国産ぶどう果汁を使用したゼリーの上に満月と雲にも立てたゼリーがトッピングされています。お楽しみに♪

◆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



# つぼみ こんだてひょう

1 (金)	・鮭ご飯 ・味噌汁 ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、鮭、人参、小松菜 ⇒キャベツ、人参、もやし、えのき、しめじ、油揚げ、ほうれん草 ⇒ブロッコリー、人参、コーン	鮭 ⇒除去
2日 (土)	・枝豆ご飯 ・すまし汁 ・絹厚揚げのから揚げ ・キャベツのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、枝豆、人参 ⇒ほうれん草、人参、椎茸、えのき、しめじ、コーン ⇒絹厚揚げ ⇒キャベツ、人参、かつお節	かつお節 ⇒除去
4日 (月)	・赤米ご飯 ・すまし汁 ・さばの塩焼き ・さつまいもサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、椎茸、チンゲン菜 ⇒さば ⇒さつまいも、人参	さば ⇒除去
5日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・中華スープ ・厚揚げの酢豚風	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、ごま油 ⇒絹厚揚げ、人参、玉ねぎ、筍、白ねぎ、椎茸、ピーマン	ごま油 ⇒除去
6日 (水)	・豆腐丼 ・ココロスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、トマト、ブロッコリー	
7日 (木)	・ごま塩ご飯 ・味噌汁 ・キャベツとツナのサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、ごま塩 ⇒大根、人参、ごぼう、椎茸、油揚げ、ほうれん草 ⇒キャベツ、きゅうり、人参、ツナ	ごま塩 ⇒除去 ツナ ⇒除去
8日 (金)	・ゆかりしそご飯 ・豆乳味噌汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、人参、しそ ⇒白菜、人参、玉ねぎ、さつまいも、白ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	
9日 (土)	・いなり寿司 ・すまし汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、いなり揚げ ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、椎茸、みつば ⇒がんも	がんも ⇒厚揚げ
11日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・えのきスープ ・バナナ	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、油揚げ、かつお節、青のり ⇒えのき、コーン、チンゲン菜 ⇒バナナ	バナナ ⇒パイナップル かつお節 ⇒除去
12日 (火)	・麻婆豆腐丼 ・中華スープ ・黄桃	⇒発芽玄米、塩麴、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、干し椎茸、筍、白ねぎ、高野豆腐、生姜、ニンニク、ごま油 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、ごま油 ⇒黄桃	ごま油 ⇒除去
13日 (水)	・そぼろ丼 ・トマトスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、トマト、豆腐、ブロッコリー	
14日 (木)	・じゃこ昆布ご飯 ・味噌汁 ・切干大根のサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、人参、塩昆布 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒切干大根、人参、枝豆、ツナ	ちりめん ツナ ⇒除去
15日 (金)	・菜飯 ・味噌汁 ・赤魚のちゃんちゃん焼き	⇒発芽玄米、塩麴、人参、小松菜 ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、油揚げ、こんにゃく、ねぎ ⇒赤魚、人参、キャベツ、もやし、玉ねぎ、椎茸	赤魚 ⇒除去

16日 (土)	・わかめご飯 ・野菜スープ ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、ブロッコリー ⇒人参、もやし、ツナ	ツナ ⇒除去
19日 (火)	・おこめん焼きそば ・野菜スープ ・パイン	⇒おこめん、人参、キャベツ、もやし、油揚げ、かつお節、青のり ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、コーン ⇒パイン	かつお節 ⇒除去
20日 (水)	・豆腐丼 ・野菜スープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、大根、ブロッコリー	
21日 (木)	・シーチキンピラフ ・豆乳スープ ・春雨サラダ ・十五夜ものがたり	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒キャベツ、人参、きゅうり、春雨、ごま油 ⇒十五夜ものがたり(ゼリー)	ごま油 ツナ ⇒除去
22日 (金)	・和風ピラフ ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、もやし、油揚げ、小松菜 ⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、こんにゃく、椎茸、絹厚揚げ、しんじょう	もみのり ⇒除去
25日 (月)	・さつまいもご飯 ・味噌汁 ・ひじきと高野豆腐の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、さつまいも、人参 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、油揚げ、ねぎ ⇒ひじき、高野豆腐、人参、玉ねぎ	
26日 (火)	・塩っぺの炊き込みご飯 ・けんちん汁 ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、人参、しめじ、舞茸、油揚げ、塩昆布 ⇒大根、人参、椎茸、ごぼう、油揚げ、ねぎ ⇒じゃがいも、玉ねぎ、コーン、しめじ、まめまーじゅ	
27日 (水)	・そぼろ丼 ・ココロスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆腐、ブロッコリー	
28日 (木)	・大豆雑穀ご飯 ・味噌汁 ・いわしの梅煮 ・オクラのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、大豆、赤米、黒米 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒いわし ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節	いわし かつお節 ⇒除去
29日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・厚揚げカレー ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、さつまいも、厚揚げ、生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、みかん、パイン、ゼリー	
30日 (土)	・ふりかけご飯 ・すまし汁 ・ほうれん草の白和え	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、かつお節、塩昆布、白いりごま ⇒ほうれん草、人参、椎茸、えのき、しめじ、コーン ⇒木綿豆腐、ほうれん草、人参、椎茸、ひじき、糸こんにゃく、練りごま	白いりごま 練りごま ちりめん かつお節 ⇒除去

## 9月21日(木) お誕生会

十五夜は、満月を意味していて、新月と呼ばれる月が出ないときから満月になるまで、およそ15日ほどかかることから、十五夜と言われています。空が澄んで特に美しく晴れ渡る空が見えるのが9月中旬～上旬で、今年の十五夜は9月29日(金)です。今月のお誕生会は、夜空にぽっかりと浮かぶ満月がイメージされた「十五夜ものがたり(ゼリー)」を提供します。国産ぶどう果汁を使用したゼリーの上に満月と雲にも立てたゼリーがトッピングされています。お楽しみに♪

◆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。