

9月の行事・予定こんだて いたやと小規模保育園ことり

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *鮭のちゃんちゃん焼き *切干大根の松前漬風 *かきたま汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> *親子丼 *じゃこサラダ *みそ汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *鯛の竜田焼き *ごま和え *大根サラダ *みそ汁 ・梨 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *豚の生姜焼き *かぼちゃサラダ *みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *すき焼き煮 *キャベツのごまサラダ *みそ汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> *チキンライス *野菜スープ ・バナナ
≪鮭、キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき≫ ≪切干大根、人参、昆布≫ ≪卵、ほうれん草、しめじ≫	≪鶏もも肉、人参、玉ねぎ、青ねぎ≫ ≪ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、玉ねぎ、枝豆、わかめ≫ ≪じゃが芋、しめじ、油揚げ≫	≪鯛≫ ≪かぼちゃ、さやいんげん、ごま≫ ≪大根、人参、ブロッコリー、ハム、かつお節、ごま≫ ≪木綿豆腐、玉ねぎ、小松菜≫	≪豚もも肉、玉ねぎ≫ ≪かぼちゃ、玉ねぎ、人参、きゅうり≫ ≪もずく、人参、青ねぎ≫	≪牛肉、焼き豆腐、白菜、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく≫ ≪キャベツ、もやし、きゅうり、人参、ごま≫ ≪さつま芋、大根、玉ねぎ≫	≪鶏もも肉、人参、玉ねぎ≫ ≪人参、玉ねぎ、キャベツ≫
<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆おふラスク 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆小松菜とチーズのパウンドケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆塩昆布おにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・バナナ ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子
8	9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> *中華丼 *春雨サラダ *卵スープ ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *鮭の塩焼き *おかか和え *ひじきの煮物 *みそ汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *麻婆豆腐 *切干チャプチェ *もずくスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *さわらの磯辺焼き *おひたし *わかめとツナの和え物 *みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> *ハヤシライス *卵サラダ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> *鶏丼 *みそ汁 ・オレンジ
≪豚もも肉、白菜、人参、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ≫ ≪春雨、キャベツ、人参、もやし、きゅうり、わかめ、ごま≫ ≪卵、えのき、玉ねぎ≫	≪鮭≫ ≪キャベツ、もやし、かつお節≫ ≪ひじき、大豆、人参、油揚げ、さやいんげん、干しいたけ≫ ≪木綿豆腐、玉ねぎ、小松菜、里芋≫	≪豚ひき肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、干しいたけ、青ねぎ、木綿豆腐≫ ≪切干大根、もやし、人参、きゅうり、きくらげ、ハム、ごま≫ ≪もずく、玉ねぎ≫	≪さわら、青のり≫ ≪ほうれん草、もやし≫ ≪わかめ、ツナ、人参、玉ねぎ、キャベツ≫ ≪かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ≫	≪牛肉、人参、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、トマト缶≫ ≪卵、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、コーン≫	≪鶏肉、玉ねぎ≫ ≪絹ごし豆腐、白菜、人参≫
<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆さつまいも入り黒糖蒸しパン 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳・梨 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆フルーツヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆ジャムサンド 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子
15	16	17	18	19	20
祝日		カミカミDAY			
	<ul style="list-style-type: none"> ・ロールパン *鶏と野菜のトマト煮 *チーズのサラダ ・梨 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *カレーの煮付け ・煮卵 *根菜きんぴら *みそ汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> *きつねうどん *納豆和え ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *さばの味噌煮 *さつま芋サラダ *かきたま汁 	<ul style="list-style-type: none"> *炒飯 *もやしナムル *中華スープ
	≪鶏もも肉、人参、玉ねぎ、なす、ピーマン、キャベツ、黄パプリカ、ホールトマト≫ ≪チーズ、人参、きゅうり、じゃが芋、枝豆、コーン≫	≪カレー≫ ≪牛肉、ごぼう、れんこん、にんじん、さやいんげん、ごま≫ ≪玉ねぎ、さつま芋、しめじ≫	≪油揚げ、青ねぎ、のり≫ ≪納豆、白菜、もやし、人参≫	≪さば、玉ねぎ≫ ≪さつま芋、人参、玉ねぎ、枝豆、ハム≫ ≪卵、木綿豆腐、小松菜、玉ねぎ≫	≪鶏もも肉、人参、玉ねぎ、青ねぎ≫ ≪もやし、人参、きゅうり、ごま≫ ≪玉ねぎ、白菜、えのき≫
	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆ミロパンケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆クラッシュゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子

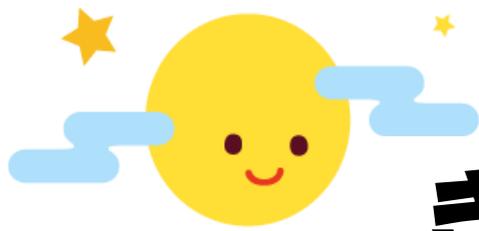
月	火	水	木	金	土
22	23	24	25	26	27
	祝日	カミカミDAY			
*牛丼 *青菜のサラダ *みそ汁 ・バナナ		・ごはん *厚揚げの塩だれ炒め *ごぼうサラダ *みそ汁 ・オレンジ	*ロールパン *カレーの トマトチーズ焼き *青のりポテト *フレンチサラダ *白菜のクリームスープ	・ごはん *ハンバーグ ・ミニトマト、ブロッコリー *ひじきとささみの サラダ *みそ汁	*和風スパゲティ *ポテトサラダ ・バナナ
《牛肉、玉ねぎ、ごぼう》 《ほうれん草、小松菜、もやし、人参、ごま》 《卵、玉ねぎ、長ねぎ》		《絹揚げ、豚肩ロース、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、干しいたけ》 《ごぼう、人参、さやいんげん、コーン、ツナ、ごま》 《玉ねぎ、わかめ、長ねぎ》	《カレー、玉ねぎ、トマト缶、チーズ》 《じゃが芋、青のり》 《キャベツ、人参、玉ねぎ、きゅうり、ハム》 《白菜、えのき、舞茸、玉ねぎ》	《鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、木綿豆腐》 《ひじき、ささみ、卵、人参、きゅうり、玉ねぎ》 《油揚げ、キャベツ、長ねぎ》	《スパゲティ、鶏もも肉、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき》 《じゃが芋、人参、玉ねぎ、きゅうり》
・牛乳 ・お菓子		・ジョア ☆マドレーヌ	・牛乳 ・元気ヨーグルト	・牛乳 ☆お楽しみ	・牛乳 ・お菓子
29	30				
・ごはん *さばの照り焼き *なめ茸和え *カレービーフン *みそ汁 ・梨	*カレーライス *ゆで卵 *オーロラサラダ ・すいか				
《さば》 《キャベツ、人参、なめ茸》 《ビーフン、豚肩ロース、人参、玉ねぎ、ピーマン、干しいたけ》 《卵、白菜、玉ねぎ》	《牛肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、ホールトマト》 《キャベツ、人参、きゅうり、コーン》				
・牛乳 ☆鶏そぼろおにぎり	・牛乳 ・お菓子				



給食室より🍡

・栄養強化のため、「ジョア」「元気ヨーグルト」を月に1回とりいれています。

※材料調達などの都合により献立が変更する場合がありますので、ご了承ください。



きゅうしょくだより

いたやど小規模保育園ことり

令和7年8月29日



日中はまだまだ暑い日が続きますが、日の長さも少しずつ短くなってきて秋の気配を感じられるようになりました。

秋はいも類、きのこ、果物など、たくさんの食材が旬を迎えます。残暑、朝晩の冷え込み、台風など、気候の変動が大きい時期ですが、美味しく食べて、夏の疲れを回復していきましょう！



9月1日(月)の給食は北海道の郷土料理！

鮭のちゃんちゃん焼き



「鮭のちゃんちゃん焼き」は、秋から冬にかけてとれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理。名前の由来は諸説あり、“ちゃっちゃとつくれるから”、“お父ちゃんがつくるから”、“焼くときに鉄板とヘラがチャンチャンという音を立てるから”など、さまざまな由来が伝えられています。



お月見

秋は月がとてもきれいで、お月見をするのにいちばんよい季節です。「十五夜」には秋の収穫に感謝する意味もあり、イモ・おだんごやススキをお供えます。秋にとれるイモにちなんで、「イモ名月」ともいわれています。おだんごは満月の形、ススキは魔よけを意味しています。おうちでもきれいなお月さまを見てみてくださいね。

今年の中秋の名月は9月17日(火)です🌙



さつまいも入り黒糖蒸しパン

《材料》 5個分

- ・さつまいも 50g
- ・黒砂糖 60g
- ・小麦粉 100g
- ・牛乳 90g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/2
- ・サラダ油 大さじ1/2

《作り方》

- ① さつまいもは皮つきのままさいの目に切り、水にさらす。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーはふるい、砂糖、牛乳、油と合わせて混ぜる。
- ③ ②をアルミカップ等に入れ、①のさつまいもを上飾り、蒸し器に入れて強火で15分ほど蒸す。

*黒砂糖が固まっている場合は、電子レンジで焦がさないように温め、スプーン等でほぐしてから使いましょう。

9月が旬の食材

- カツオ**・・・体内の代謝を促進してくれるビタミンB群が豊富に含まれている。玉ねぎやにんにくと合わせると吸収率アップ！
- サンマ**・・・必須脂肪酸が豊富に含まれていて、必須脂肪酸は血液の流れをよくする効果が期待できます♪
- アサリ**・・・旬のアサリは栄養がたっぷりなので、煮汁と一緒にとれるクラムチャウダーやみそ汁などの料理がおすすめです♪



野菜

かぼちゃ・里芋・舞茸

魚

カツオ
サンマ
アサリ



果物

梨
栗
巨峰・ピオーネ

- かぼちゃ**・・・サラダにしても◎
コロッケにするとより甘味が引き立つ♪
- 里芋**・・・里芋は煮物にするのがおすすめ！
ぬめりが特徴のガラクトマンナンは腸内環境を整える効果が期待できる。
- 舞茸**・・・水溶性の栄養素が多いため、スープやみそ汁に入れるとうま味と一緒に栄養も逃さず取り入れられる。
舞茸と油揚げを入れた炊き込みご飯にするのもおすすめ！

- 梨**・・・今月から給食でも提供します♪
選ぶときは形が良く果皮に張りがあるもの、ずっしり重みがあるものが良い♪
- 栗**・・・栗ご飯や甘露煮にして楽しむのがおすすめ！
- 巨峰・ピオーネ**・・・体のエネルギーになるブドウ糖が豊富。

