



給食だより

2022年9月

ひよし保育園

夏の疲れが出てくるこの時期、秋の味覚を取り入れながら、温かいごはんのみそ汁で体調を整えていきたいですね。9/1におやつで防災食、9/29に十五夜（中秋の名月）の行事食を食べます。



今月の地場野菜（国分寺産）



じゃがいも・なすが入荷予定です。

今月の野菜平均使用量

	3才以上幼児 （目標使用量）	3才未満乳児 （目標使用量）
緑黄色野菜	49.7 g (40 g)	40.2 g (30 g)
淡色野菜	64.7 g (50 g)	52.2 g (40 g)

献立紹介

こへいもち *五平餅

『餅』と言っても、うるち米（ごはんとして食べる精白米のこと）ともち米を半つぶしにして、表面をこんがり焼いた中部地方（岐阜県や長野県）などで食べられている郷土料理です。

～材料～（大人2人・子ども2人分）

精白米	0.5合
もち米	0.5合
砂糖	15g
みそ	15g
本みりん	5g



～作り方～

- ①精白米ともち米は洗って、1時間ほど浸水させ、炊飯器で一緒に炊く。
- ②小さめの鍋かフライパンに砂糖、みそ、本みりんをあわせ、火にかけてながら砂糖が溶けてフツフツとするまで練り混ぜる。
- ③炊けたごはんは混ぜながら、めん棒などで半づき（粗くつぶす）にする。
- ④③を6等分し、食べやすい大きさに形を整える。
- ⑤②のタレをぬって、オーブントースターで5～6分ほど焼く。（タレが焦げやすいので、様子を見て時間を調整してください。）

十五夜の由来



「十五夜」は旧暦の毎月 15 日の夜のことで、特に旧暦の 8 月 15 日頃の月夜が明るくきれいなことから、中国の風習が「中秋の名月」として平安時代の貴族社会に日本に伝わったとされています。江戸時代には庶民にも浸透して、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、この時期に収穫したお米をお団子にして、月への感謝と豊作の祈願をするようになりました。また、同時期にサツマイモやサトイモの収穫に当たることから、別名「芋名月」とも言われています。



今年の「十五夜・中秋の名月」は 9/29 です。
保育園ではお月見団子を作ってお供えをします。
給食では、さつま芋を満月に見立てた煮物や、炊き込みごはんなど秋の味覚を食べる予定です。

そなえ うれしい 備えあれば憂いなし

9月1日は、防災の日です。保育園では、避難訓練後のおやつで防災食を食べて、過去の震災の話などを子どもたちに伝えていきたいと思います。大規模災害が起こった場合、電気・ガス・水道などのライフラインの復旧に 3 日~1 週間ほどはかかると言われています。

家庭では、高い所に物を置いていないか、家具などは倒れないように固定してあるか、紙おむつやミルク、ベビー用飲料水など、非常時に必要な子ども用の物の備えは十分かなど、いざというときの対応を家族で話し合っておけるといいですね。



日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名 (○は午後おやつ)				補食
				熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	調味料	
01 金 引き取り訓練	ごはん 煮魚 炒めなます さつま芋のきんぴら みそ汁(きゃべつ・わかめ)	クラッカー えいようかん(防災) 麦茶	543.0(461.2) 20.1(16.5) 12.2(9.9) 1.8(1.4)	米、さつまいも、砂糖、油、油	かじき、みそ、油揚げ、しらす	キャベツ、れんこん、大根、にんじん、わかめ、しょうが、昆布	だし汁、だし汁、しょうゆ、酢、みりん	せんべい
02 土	ミートスパゲティー 豆乳野菜スープ	黒糖蒸しパン 牛乳	577.3(495.4) 26.1(22.1) 18.6(15.5) 2.2(1.9)	○黒糖パン、スパゲティー、じゃがいも、砂糖、油、油	○牛乳、豆乳、豚肉	玉ねぎ、トマト、キャベツ、にんじん	ケチャップ、ソース、コンソメ、食塩、こしょう	ビスケット
04 月	ごはん 鶏塩じゃが ピーマンの佃煮 トマト みそ汁(だいこん・わかめ)	お好み焼き おしゃぶりこんぶ 牛乳	563.5(476.1) 22.7(19.0) 19.6(16.6) 2.1(1.8)	じゃがいも、米、○小麦粉、○油、油、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏肉、○豚肉、みそ、油揚げ、しらす、さば節	トマト、ピーマン、玉ねぎ、大根、にんじん、○キャベツ、わかめ、ニンニク	○だし汁、○ソース、○ケチャップ、しょうゆ、食塩、○食塩、こしょう、○こしょう	クラッカー
05 火	ごはん 魚の磯辺揚げ かぼちゃのグリル なすの味噌炒め みそ汁(はくさい・油あげ)	納豆そぼろごはん 牛乳	590.2(506.5) 25.0(21.1) 17.2(14.5) 2.0(1.6)	米、○米、小麦粉、油、油、ごま、砂糖、○油	○牛乳、かれい、○納豆、豚肉、みそ、○鶏肉、油揚げ	かぼちゃ、白菜、なす、玉ねぎ、ピーマン、○ねぎ、○にんじん、にんじん、えのき茸、青のり、○青のり	だし汁、しょうゆ、○みりん、○しょうゆ、食塩、○食塩、こしょう	ぶどうパン
06 水	ごはん 五目厚焼き卵 れんこんサラダ 野菜の海苔和え みそ汁(さつま芋・ねぎ)	コーンマヨトースト 牛乳	555.7(468.5) 19.4(16.1) 20.7(17.6) 2.3(2.0)	米、○パン、さつまいも、○マヨネーズ、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、卵、鶏肉、みそ、ベーコン	ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、れんこん、もやし、○とうもろこし、とうもろこし、ねぎ、○玉ねぎ、椎茸、さやいんげん、きゅうり、のり	だし汁、しょうゆ、みりん	せんべい
07 木	ごはん さばのねぎ塩焼き 切り昆布の炒め煮 三色ソテー みそ汁(なす・油揚げ)	大学芋 牛乳	550.6(442.9) 21.6(17.4) 21.8(17.6) 2.1(1.7)	○さつまいも、米、○砂糖、○油、ごま油、砂糖、油、○ごま	○牛乳、さば、豚肉、みそ、油揚げ、さば節	にんじん、なす、もやし、ピーマン、ねぎ、昆布、しょうが、ニンニク	だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう	きらずあげ
08 金	パン 牛乳 タンドリーチキン さつま芋のオレンジ煮 ブロッコリーの三色和え スープ(かぶ・たまねぎ)	のり佃煮ごはん 麦茶	540.0(481.7) 20.9(18.0) 18.0(15.1) 2.0(1.7)	パン、さつまいも、○米、オリブ油、砂糖、○砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、○さば節	ブロッコリー、かぶ、にんじん、玉ねぎ、オレンジジュース、とうもろこし、○のり、レモン果汁、ニンニク	ケチャップ、○しょうゆ、○みりん、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう	せんべい
09 土	チャーハン のっぺい汁	リングドーナツ 牛乳	557.3(477.4) 22.6(18.8) 21.4(18.2) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、油、油	○牛乳、豚肉、鶏肉、みそ、さば節	にんじん、大根、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ	しょうゆ、食塩	ビスケット
11 月	豚丼 大根のナムル みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	あんかけ焼きそば 牛乳	585.4(498.4) 23.8(20.3) 20.6(17.5) 2.1(1.8)	○中華めん、米、しらたき、○油、○砂糖、砂糖、○片栗粉、油、ごま油	○牛乳、豚肉、○豚肉、みそ、油揚げ	かぼちゃ、大根、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、○白菜、きゅうり、○にんじん、○椎茸、しょうが、○しょうが	だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、みりん、酢、○コンソメ、食塩	ラスク
12 火	ごはん マーボーなす 小松菜とツナの和えもの トマト はるさめスープ	スコーン 牛乳	580.0(498.8) 20.3(17.0) 20.3(17.5) 1.9(1.6)	米、○小麦粉、春雨、○バター、○砂糖、砂糖、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、豚肉、豆腐、○ヨーグルト、○卵、ツナ、みそ	なす、トマト、小松菜、白菜、にんじん、ねぎ、○ジャム、しょうが、ニンニク	しょうゆ、コンソメ	クラッカー
13 水	パン 牛乳 鮭のカレークリーム焼き 洋風野菜煮 コールスローサラダ スープ(玉ねぎ・トマト)	切干大根ごはん なし (2歳児～5歳児のみ) 麦茶	548.5(493.3) 24.2(21.1) 19.4(16.7) 2.5(2.1)	パン、○米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、砂糖、○油、○砂糖	牛乳、鮭、○豚肉、ベーコン	○梨、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、とうもろこし、○にんじん、グリーンピース、○切干大根、パセリ	○しょうゆ、○みりん、食塩、酢、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、こしょう	きらずあげ
14 木	ごはん 豚肉生姜焼き 大根とあげの煮物 ひじきのナムル みそ汁(豆腐・ねぎ)	じゃこトースト 牛乳	551.3(467.9) 25.6(21.7) 21.9(18.7) 2.1(1.8)	米、○パン、○マヨネーズ、砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ、○しらす、かつお節	大根、玉ねぎ、にんじん、もやし、小松菜、ねぎ、ひじき、しょうが、○青のり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢	ビスケット

※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未消費	材 料 名 (○は午後おやつ)				補食
				熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	調味料	
15 金	ごはん さばのみそ煮 れんごんの梅和え じゃが芋きんぴら みそ汁(だいこん・あげ)	焼きビーフン 牛乳	582.8(501.0) 21.3(17.7) 21.9(19.1) 2.6(2.2)	米、じゃがいも、○ ビーフン、砂糖、油、 ○油、ごま油	○牛乳、さば、○豚 肉、みそ、油揚げ、 かつお節	大根、れんこん、に んじん、○玉ねぎ、 ○にんじん、○に ら、さやいんげん、 梅干、しょうが	だし汁、しょうゆ、○ オイスターソース、 みりん、酢、○食塩	蒸しパン
16 土	鶏そぼろあんごはん 具だくさんみそ汁	クッキー せんべい 牛乳	552.2(438.9) 23.4(17.7) 16.1(13.0) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、片 栗粉、砂糖、油	○牛乳、鶏肉、み そ、さば節	玉ねぎ、にんじん、 ねぎ、しょうが	しょうゆ	ビスケット
19 火 食育	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め にんじんしりしり 浅漬け みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	そらきたもち 牛乳	590.6(483.3) 21.0(16.9) 17.5(14.2) 1.8(1.4)	○さつまいも、米、 ○砂糖、○もち米、 油、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉、ツ ナ、みそ、○きな 粉、みそ	キャベツ、にんじん、 かぼちゃ、かぶ、玉 ねぎ、ピーマン、きゅ うり、えのき茸、ニン ニク、しょうが	だし汁、しょうゆ、み りん、食塩、○食塩	ぶどうパン
20 水 誕生会	さつまいもごはん さばのカレー揚げ れんこんマリネ ブロッコリーのおかか煮 すまし汁(豆腐・わかめ)	梨のケーキ 牛乳	591.8(505.2) 22.2(18.3) 26.1(22.6) 2.0(1.6)	米、さつまいも、もち 米、○小麦粉、○砂 糖、○バター、米 粉、油、油、ごま	○牛乳、さば、豆 腐、○卵、かつお節	ブロッコリー、れんこ ん、○梨、玉ねぎ、 にんじん、わかめ、 昆布	だし汁、しょうゆ、 酢、食塩、カレー 粉、みりん	クラッカー
21 木	黒糖パン 牛乳 ミートローフ かぼちゃのサラダ トマト スープ(キャベツ・たまねぎ)	みそ焼きおにぎり ごまじゃこ 麦茶	573.8(505.9) 23.7(19.1) 18.8(15.9) 2.0(1.8)	黒糖パン、○米、片 栗粉、マヨネーズ、 ○砂糖、油、○ごま	牛乳、豚肉、豆腐、 ○みそ、○小魚	かぼちゃ、トマト、玉 ねぎ、キャベツ、きゅ うり、干しぶどう	○みりん、ケチャッ プ、ソース、食塩、コ ンソメ、こしょう	ビスケット
22 金	ごはん さわらの西京焼き 切干し大根の旨煮 野菜ソテー みそ汁(じゃが芋・わかめ)	ココアホットケーキ 牛乳	541.7(460.4) 22.7(18.9) 15.6(13.1) 2.0(1.7)	米、○ホットケーキ 粉、じゃがいも、○ メープルシロップ、 砂糖、油、○油	○牛乳、さわら、○ 豆乳、ベーコン、み そ、油揚げ、みそ	キャベツ、にんじん、 玉ねぎ、ピーマン、 切干大根、わかめ	だし汁、しょうゆ、み りん、食塩、こしょう	ラスク
25 月	ドライカレーライス ブロッコリーのソテー スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	かぼちゃのピザ焼き 牛乳	571.1(462.4) 24.9(20.5) 24.2(20.3) 1.5(1.3)	米、油、米粉、○油	○牛乳、豚肉、○ チーズ、○ペーコ ン、高野豆腐	○かぼちゃ、玉ね ぎ、ブロッコリー、に んじん、ほうれん草、 とうもろこし、ピーマ ン、○玉ねぎ、グリン ピース、ニンニク、 しょうが	ケチャップ、コンソ メ、ソース、食塩、カ レー粉、○食塩	蒸しパン
26 火	パン 牛乳 コーンフレックチキン ほうれん草のソテー ポテトサラダ スープ(かぶ・トマト)	こぎつねご飯 おしゃぶりこんぶ 麦茶	566.5(510.0) 23.0(20.0) 22.1(18.6) 2.3(2.1)	パン、じゃがいも、○ 米、マヨネーズ、 コーンフレック、パ ン粉、マヨネーズ、 ○砂糖、オリーブ 油、○ごま	牛乳、鶏肉、ツナ、 ベーコン、○油揚げ	ほうれん草、玉ね ぎ、かぶ、トマト、 きゅうり、とうもろこ し、○にんじん、に んじん	○だし汁、○しょう ゆ、酢、○みりん、 しょうゆ、食塩、コン ソメ、こしょう	せんべい
27 水	ごはん さんまの塩焼き 野菜炒め 里芋のそぼろ煮 みそ汁(だいこん・なめこ)	レーズン蒸しパン 牛乳	563.4(484.8) 21.8(18.0) 21.4(17.4) 2.0(1.6)	米、里いも、○小麦 粉、○砂糖、片栗 粉、砂糖、○油、オ リーブ油	○牛乳、さんま、豚 肉、みそ	キャベツ、大根、玉 ねぎ、にんじん、ね ぎ、○干しぶどう、と うもろこし、なめこ	だし汁、食塩、しょう ゆ	クラッカー
28 木	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの甘煮 きんぴらごぼう みそ汁(もやし・ほうれん草)	ピザトースト 牛乳	575.8(490.7) 25.7(21.8) 20.4(17.7) 2.4(2.1)	米、○パン、砂糖、 片栗粉、ごま、○ 油、油、ごま油	○牛乳、豆腐、豚 肉、卵、○チーズ、 ○ベーコン、みそ	かぼちゃ、もやし、に んじん、ごぼう、キャ ベツ、ほうれん草、 ○トマトピューレ、○ 玉ねぎ、玉ねぎ、○ ピーマン、○ニンニ ク	だし汁、だし汁、しょ うゆ、○ケチャップ、 ○食塩、食塩、○こ しょう	きらずあげ
29 金 中秋の名月	炊き込みごはん 鶏肉とねぎの照り焼き さつまいもの満月煮 小松菜の煮浸し すまし汁(豆腐・里芋)	五平餅 牛乳	559.3(469.4) 20.5(16.9) 14.8(12.0) 2.0(1.6)	さつまいも、米、○ 米、里いも、○もち 米、砂糖、○砂糖、 片栗粉、油	○牛乳、鶏肉、豆 腐、油揚げ、○みそ	小松菜、にんじん、 ねぎ、えのき茸、椎 茸、しょうが	だし汁、しょうゆ、み りん、○みりん、だし 汁、食塩、みりん	せんべい
30 土	コーンピラフ かぼちゃスープ	あんぱん 牛乳	566.3(483.5) 20.3(17.2) 19.3(15.9) 1.6(1.4)	米、○パン、じゃが いも、オリーブ油、油	○牛乳、牛乳、豚 肉、○あずき、ペー コン	玉ねぎ、かぼちゃ、 とうもろこし	食塩、コンソメ、こ しょう	ビスケット

※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。

19日 食育の日:大分県の郷土料理として「そらきたもち」を食べます。