



☆都合により材料を変更することがあります。

吉美こども園

日付	曜日	献立名	材料名	おやつ
2	月	豚汁 小松菜のしらす和え りんご	豚肉、人参、大根、ごぼう、しめじ、豆腐、こんにゃく、白菜、 ねぎ、みそ/小松菜、キャベツ、きゅうり、しらす干し/りんご	防災の日のおやつ (かんぱん、水)
3	火	甘酢焼き 五目きんぴら みそ汁 オレンジ	まぐろ、片栗粉/ごぼう、人参、糸こんにゃく、鶏ひき肉、 干しいたけ、いんげん、いりごま/豆腐、玉ねぎ、人参、しめじ、 ねぎ/オレンジ	☆もちもちイタリアンパン (白玉粉、食塩、トマトジュース、 ハム、パセリ、油)、牛乳
4	水	大豆のごつごつ揚げ 蒸し野菜 すまし汁 チーズ	大豆、さつま芋、玉ねぎ、小麦粉、青のり、油/ブロッコリー、 人参、かつお節/鶏肉、水菜、人参、玉ねぎ/チーズ	ヨーグルト、おかし
5	木	ツナの卵焼き 切干大根サラダ ポテトスープ キウイ	ツナ、チーズ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、卵、スキムミルク/ 切干大根、人参、きゅうり、水菜、いりごま/じゃが芋、人参、 キャベツ、コンソメ/キウイ	☆二色おはぎ(米、もち米、 小豆、きな粉、砂糖)、牛乳
6	金	和風ハンバーグ ポテトサラダ ベーコンスープ パナナ	鶏ひき肉、豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、人参、しいたけ、片栗粉、 みそ/じゃが芋、きゅうり、人参、コーン缶、マヨドレ/ベーコン、 人参、玉ねぎ、チンゲン菜、コンソメ/パナナ	スティックパン、牛乳
9	月	秋野菜カレー フルーツサラダ 梨	かぼちゃ、なす、玉ねぎ、豚肉、ピーマン、人参、カレールー、 りんご/キャベツ、きゅうり、みかん缶、パイン缶/梨	☆大学芋(さつま芋、油、砂糖、 しょうゆ、黒ゴマ)、牛乳
10	火	鮭のホイル焼き カラフルサラダ すまし汁 りんご	鮭、玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、片栗粉/豆腐、きゅうり、 チーズ、トマト、コーン、人参/なると、人参、ねぎ、玉ねぎ/りんご	☆お月見だんご(白玉粉、だんご粉、豆 腐、きな粉、砂糖)、牛乳 (0, 1, 2, 3歳児クラス おかし、牛乳)
11	水	豚肉の梅みそ焼き ひじきナムル 中華風スープ パナナ	豚肉、みそ、梅干し/ひじき、きゅうり、人参、水菜、ハム/人参、 チンゲン菜、ねぎ、豆腐、春雨、クリームコーン缶、コンソメ/パナ ナ	ヨーグルト、おかし
12	木	鯖のケチャップ煮 千草和え すまし汁 キウイ	鯖、片栗粉、油、ケチャップ/ほうれん草、人参、キャベツ、 いりごま/小松菜、人参、玉ねぎ、なると/キウイ	☆芋もち(じゃが芋、片栗粉、バ ター、しょうゆ、三温糖、きざみの り)、牛乳
13	金	かぼちゃコロッケ 野菜スープ チーズ	かぼちゃ、豚ひき肉、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、油/人参、 玉ねぎ、ベーコン、えのき、チンゲン菜、コンソメ/チーズ	お月見ゼリー、梨、牛乳
17	火	鯖のごまみそ焼き 大豆サラダ 春雨スープ オレンジ	鯖、みそ、いりごま、しょうが/きゅうり、人参、大豆、じゃが芋、 マヨドレ/人参、玉ねぎ、小松菜、春雨、コンソメ/オレンジ	☆かぼちゃドーナツ(かぼちゃ、 ホットケーキミックス、豆腐、油)
18	水	ミートペンネ おかか和え みそ汁 りんご	マカロニ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、コンソメ、ケチャップ、トマト 缶、ソース/ブロッコリー、人参、かつお節/人参、玉ねぎ、しめじ、 みそ/りんご	ヨーグルト、おかし
19	木	みそ松焼き 青菜の酢みそ和え すまし汁 チーズ	豚ミンチ、人参、干しいたけ、ねぎ、みそ、パン粉、ゴマ/ ほうれん草、きゅうり、人参、ハム、みそ/麩、わかめ、えのき、 玉ねぎ、人参、ねぎ/チーズ	キウイ、おかし、牛乳
20	金	鮭寿司 蒸し野菜 ハンバーグ コーンスープ パナナ	米、鮭、たくあん、きゅうり、いりごま/ブロッコリー、人参、きゅうり /ハンバーグ、ケチャップ/クリームコーン缶、玉ねぎ、人参、 チンゲン菜、コンソメ/パナナ	おたのしみおやつ、牛乳
24	火	おにぎり弁当	2, 3, 4, 5歳児クラスはおにぎりの日 0, 1歳児クラスはまごころ弁当をお願いします お楽しみの果物は園で準備します	☆りんごケーキ(小麦粉、りんご、 B.P、砂糖、油)、牛乳
25	水	白身魚のグラタン フレンチサラダ 煮昆布 パナナ	白身魚、じゃが芋、人参、玉ねぎ、パセリ、バター、小麦粉、 スキムミルク、パン粉、粉チーズ/キャベツ、きゅうり、人参、 コーン缶/昆布、干しいたけ/パナナ	ヨーグルト、おかし
26	木	月見うどん 小魚入りひたし チーズ	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、干しいたけ、ねぎ、わかめ、卵/ 白菜、ほうれん草、人参、ちりめんじゃこ/チーズ	☆おにぎり(米、枝豆、塩昆布)、 フルーツ
27	金	鯖のケチャップ煮 千草和え すまし汁 オレンジ	鯖、片栗粉、油、ケチャップ/ほうれん草、人参、キャベツ、 いりごま/小松菜、人参、玉ねぎ、なると/オレンジ	アイスクリーム (0, 1, 2, 歳児 ゼリー、牛乳)
30	月	ミートペンネ おかか和え すまし汁 パナナ	マカロニ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、コンソメ、ケチャップ、 トマト缶、ソース/ブロッコリー、人参、かつお節/麩、わかめ、 えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ/パナナ	☆黒糖蒸しパン(小麦粉、BP、 黒砂糖、塩、油)、牛乳

お知らせ

20日(金) 誕生会 (ご飯はいりません)

24日(火) おにぎり弁当の日

26日(水) うどんの日 (ご飯はいりません)



運動をする日の朝ごはん

運動会の練習が始まり、子どもたちは元気いっぱい取り組んでいます。体を動かすには、たくさんのエネルギーが必要です。運動をする日の朝ごはんは、穀類(ごはん、パン、めん)・いも類・糖類などに含まれる炭水化物をしっかりととりましょう。体を動かす直前ではなく、早めに済ませておくのもポイントです。

おすすめレシピ

●今月のおすすめレシピは、「魚のあずま煮」を紹介します。あずま煮と書いていますが、給食独特のネーミングで、煮ておらず、揚げたての魚をすぐに調味料に漬け込んだ料理です。甘辛だれで、ご飯のすすむ一品です。

◎魚のあずま煮

材料 (3～5歳児一人分)

・まぐろ(2cm角切り)	40g
・土生姜	1g
・しょうゆ	1g
・みりん	0.5g
・片栗粉	5g
・揚げ油	
*たれ	
・しょうゆ	2g
・みりん	1g
・砂糖	1.5g

作り方

- ① まぐろは、しょうが汁、しょうゆ、みりんを合わせた漬け汁に30分～60分ほど漬け込む。
- ② ①に片栗粉をまぶして、180℃の油で揚げる。
- ③ 鍋にたれのしょうゆ、みりん、砂糖を入れ加熱する。
- ④ 揚げた魚に、たれをからめる。
- ⑤ お好みで、いりごまをふってもおいしいです。



秋を楽しむ

今年の十五夜は9月13日です。子どもたちと手作り団子を作って、月見団子やスキ、里芋などをお供えて「月と一緒に眺める時間」をたのしんでみてください。

日中の気温差と乾燥の注意

日中汗ばむような陽気の日でも、朝夕はぐっと冷え込むようになり、だんだんと空気が乾燥してきました。空気の乾燥は呼吸器系の病気も招きやすくなりますが、東洋医学の養成法では、「喉や気管支をうるおすには柿」「咳止めには梨やレンコン」など、旬の食材をとるのが有効とされていますので、ご家庭でもお試しください。

9月1日は、防災の日。2日(月)に園でも、避難訓練や、おやつに「かんぱん」を食べたりします。

お彼岸に供えるおはぎ

秋分の日を中日とし前後3日を合わせた1週間を「お彼岸」といい、ご先祖様を供養するためにお墓参りをします。そのとき、蒸した餅米やお餅に小豆のあんをまぶした「おはぎ」を供えます。小豆の赤色には、災難から身を守るおまじないの効果があるとされ、邪気を払う食べ物とされてきました。