



少しずつ暑さが和らいでくる頃です。それでもまだまだ気温が高い日があるので、暑さ対策と水分補給は十分にしていきたいですね。秋の気配を感じながら、今月も子どもたちと楽しい給食の時間にしたいと思います😊

日付	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	1人あたり (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
1 ・ 15 ・ 29	火	牛乳 クッキー	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 茹で野菜 みそ汁	牛乳 さつま芋ののり塩揚げ バナナ	牛乳／鶏肉 豆腐	米／油 さつまいも	ブロッコリー／キャベツ にんじん／たまねぎ あおのり／バナナ マーマレード	462 18.8 11.3
2 ・ 16 ・ 30	水	牛乳 おせんべい	食パン チキンピーズ コンソメスープ	牛乳 きのこおにぎり たべる煮干し	牛乳／鶏肉 大豆水煮 煮干し	食パン／油 上白糖／米	たまねぎ／にんじん グリーンピース／こねぎ キャベツ／わかめ しめじ／えのき	401 19.9 10.4
3 ・ 17	木	牛乳 ビスケット	ごはん かれのいのオーロラ焼き とうがんの鶏そぼろ煮 すまし汁	牛乳 黒ごまチーズマフィン	牛乳／かれのい 鶏肉／チーズ	米／上白糖 油／片栗粉 焼きふ／ごま 薄力粉／バター	とうがん／にんじん グリーンピース こまつな	480 21.5 16.7
4 ・ 18	金	牛乳 クラッカー	マーボー豆腐丼 中華スープ バナナ	牛乳 さつま芋ごはん	牛乳／豆腐 豚肉／みそ	油／上白糖 米／ごま油 さつまいも ごま／片栗粉	たまねぎ／にんじん チンゲンサイ／しめじ バナナ	459 17.7 9.5
5 ・ 19	土	牛乳 おせんべい	カレー風味チャーハン ポテトサラダ スープ	牛乳 おかかおにぎり	牛乳／鶏肉 かつお節	米／油 じゃがいも	たまねぎ／にんじん きゅうり／コーン わかめ／オレンジ グリーンピース	506 16.6 14.3
7	月	牛乳 ウエハース	ふりかけごはん 鶏肉と高野豆腐の煮物 みそ汁	牛乳 おふろスク パインヨーグルト	牛乳／鶏肉 高野豆腐 きな粉／みそ ヨーグルト	米／上白糖 油／バター さつまいも 焼きふ	だいこん／にんじん ごぼう／こまつな パイン缶	462 20.4 16.4
8	火	牛乳 クッキー	チキンカレー マカロニサラダ	牛乳 納豆巻き	牛乳／鶏肉 ロースハム 納豆	米／片栗粉 じゃがいも 油／マカロニ	たまねぎ／にんじん きゅうり／焼きのり	545 21.4 12.1
9	水	牛乳 おせんべい	焼鳥丼 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 冷やしうどん	牛乳／鶏肉 ちくわ／豆腐 みそ／油揚げ	米／上白糖 油／うどん	たまねぎ／にんじん ほうれんそう 切干大根／しめじ グリーンピース／にら コーン／きゅうり	433 20.3 9.5
10 ・ 24	木	牛乳 ビスケット	ごはん さばの竜田揚げ 塩昆布和え みそ汁	牛乳 にんじんパンケーキ	牛乳／さば みそ	米／上白糖 油／片栗粉 薄力粉／バター ごま油	たまねぎ／にんじん かぼちゃ／キャベツ 塩昆布	495 19.2 17.9
11 ・ 25	金	牛乳 クラッカー	鶏うどん かぼちゃサラダ りんご	牛乳 五平もち	牛乳／鶏肉 みそ	米／うどん 油／上白糖 ごま	たまねぎ／にんじん ほうれんそう かぼちゃ／きゅうり りんご	479 20.1 12.6
12 ・ 26	土	牛乳 おせんべい	★26日：給食試食会★ ごはん 鶏肉の照り焼き 納豆和え みそ汁	牛乳 ふりかけおにぎり	牛乳／鶏肉 みそ／納豆	米／油／みそ 上白糖 焼きふ	たまねぎ／こまつな にんじん／もやし	488 18.9 11.3
14 ・ 28	月	牛乳 ウエハース	ごはん 豚肉となすのみそ炒め すまし汁	牛乳 パゲティミートソース	牛乳／豚肉 鶏肉／みそ	米／ごま油 上白糖／片栗粉 焼きふ／油 スパゲッティ	なす／たまねぎ にんじん／ピーマン 長ねぎ／カットトマト	486 23.1 13.3

【主な調味料】

しょうゆ、みそ、上白糖、塩、酢、みりん、バター、マヨネーズ（マヨドレ）、ケチャップ、油、コンソメ、鶏がらだし、
麴（塩・しょうゆ）、寒天、ベーキングパウダー、片栗粉 ※完了期は中濃ソース、ウスターソース、麴類は不使用。

※完了期の朝おやつは麦茶と赤ちゃん菓子です。牛乳の提供は保護者と相談の上、進めていきます。

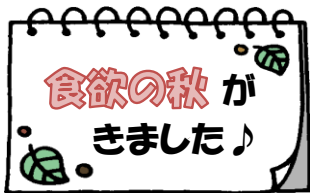
※完了期の昼食と午後おやつは、幼児食を食べやすい大きさにカットして味を薄めています。

※食材は基本国産品を使用し、必要に応じて加熱処理をしております。

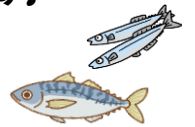
※食材の仕入れ状況によって内容が変更になることもあります。



9月給食だより



秋が旬のおいしくて栄養満点の食べ物をたべて、元気にたくさんあそぶぞー！
ピア・ピアでの食事にも、できるだけ旬の食べ物をとり入れています♪



★旬のおいしい食べ物でも苦手なものはありますよね😓 好き嫌いは誰にでもあって、子どもの成長過程では特によくあります。限られたものしか食べないことを**偏食**と言いますが、食べたくないものを無理矢理食べさせられると嫌な気持ちやイメージが残ってしまいます。「まだ食べられないけれど、やがて食べられるようになる状態」と考えて長い目で見守っていきましょう💡🌟



お月見の話

たくさんのおいしい食べものが食べられることへの「ありがとう」の気持ちと、これからもおいしい食べ物がたくさん食べられますように……という願いを込めてお供え物をする**お月見**。この習慣が現代にも残っています。

今年は9月25日が**お月見**（中秋の名月）とされています。例年お月見の日と満月は同じ日になるのですが、今年は翌々日の27日が満月で、**旦付**が2日ずれているそうです💡

これはとてもめずらしいことなんだって!!
お月見の日はお天気がよくておつきさまが
よく見えるといいな〜♪



お米がおいしい季節がくる♪

収穫時期によって新米の出回る時期は変わりますが、9月から10月が最も多いといわれています。そこから2〜3ヶ月が新米と呼ばれます。新米は古米に比べて水分が多い為、炊く時は少し水分量を減らすと調度よいです💡



ピア・ピアのお米は近所のお米屋さんに納品してもらっています。お米屋さんに入ったらピア・ピアの給食でも新米を使用します。



ピア・ピア おやつレシピ紹介♪ きのこの炊き込みおにぎり



ピア・ピアでは**いろんな形のおにぎり**にして食べています💡 時には油揚げや挽肉も入れて💡 材料の数量はお家で作りやすい量に換算しています。

●材料

- ・米 1合
- ・にんじん 20g
- ・えのき 30g
- ・しめじ 30g
- ・しょうゆ 6g
- ・さとう 3g
- ・顆粒だし ひとまわし



●作り方

- ①洗った米を炊飯釜に入れ赤字の調味料を入れる
- ②炊飯釜の必要量に合わせて水をセット
- ③上に具材を入れてスイッチオン…
- ④炊けたらよく混ぜ、おにぎりにして完成☆

9月1日 防災の日☆非常食について

9月1日は関東大震災が発生した日であり、台風シーズンを迎える時期でもあることから、防災への心構えを準備しようということで『**防災の日**』とされています。

熊本での地震のように、いつ何時、非常事態が起こるかわかりません。ピア・ピアでは災害時のために在園児とスタッフが3日間過ごせる非常食を備蓄、毎月様々な非常事態を想定して避難訓練をしています。

お家でも非常時の準備はされていますか？ 万が一の時必要なものや、避難場所やどう行動するか、決めておくとう安心ですね。

ローリングストック法とは💡

普段食べている食料品を少し多めに買い置きして、食べたらずその分を買い足して備蓄することです。長期保存用に特別な食品を購入せずとも簡単に備蓄できます。

- ★まめに入れ替えることで消費期限や賞味期限の管理がしやすい
- ★普段食べなれた食品は子どもに安心感を与えやすい
- ★アレルギーがあっても普段食べているものなら大丈夫！ 食べられる！



↑ピア・ピア備蓄食料品の一部

- ・粉ミルク
- ・缶詰
- ・α化米
- ・乾物
- ・インスタント食品
- ・長期保存可能なパンや菓子類
- ・水 など

