

# 食だより

2024.9

9月が始まりました。残暑厳しく秋を感じるにはまだ早い時期です。今月は十五夜や敬老の日、お彼岸など、日本の文化を大切にし、楽しむ月でもあります。季節ならではの食材で食卓を彩りましょう。今年の十五夜は9月17日です。

## 非常食の備えはできていますか？

毎年9月1日は「防災の日」です。地震や台風、津波などの自然災害が多い日本で、災害から身を守るため備えをしておくことはとても大切です。また、足立区は川に囲まれている為、氾濫した際に大きな被害を受ける可能性が高いです。

### ☆ご家庭でできる防災

- ・防災マップで地域の避難場所を確認する
- ・防災グッズを確認する
- ・家具の転倒防止対策を行う
- ・食料や飲料の備蓄を確認する
- ・家族同士の連絡手段を確認する

## 中秋の名月「お月見」

中秋の名月は「十五夜」とも呼ばれ、一年で最も美しい月と言われています。お月見の習慣は、十五夜の月の満ち欠けが農作物の収穫量をうらなうという風習から始まりました。過ぎやすいこの季節に、ぜひご家庭でも綺麗な月の下、お月見をしてみたいかでしょうか。



## 9月は梨、巨峰が出ます！

梨、巨峰はどちらも8月～10月に旬を迎え、9月に収穫のピークを迎えます。せっかくなら良いものを、おいしく頂きたいですね。梨、巨峰の選び方、保存方法をご紹介します。



### ☆選び方

- ・お尻の形が平らで、どっしりとしたもの
- ・薄い茶色の状態より、少し赤みがかかったもの
- ・梨にしっかり軸が付いており、張りがあり、硬く締まったもの

### ☆保存方法

乾燥しないように、ビニール袋などに入れ、野菜室に置いておく。

### ☆選び方

- ・色が濃くて粒に張りがある
- ・果皮にブルーム(白い粉)がついている

### ☆保存方法

傷が付いている巨峰を取り除き、保存容器に乾いたキッチンペーパーを敷き、実が重ならないように並べる。蓋をして野菜室で保存する。



日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
02 30 月	中華丼 ブロッコリーサラダ 大根みそ汁	白米 ぶた肉 たまねぎ にんじん キャベツ コーン 干しいたけ なたね油 食塩 しょうゆ 片栗粉 チンゲンサイ ごま油/ブロッコリー きゅうり トマト しそ なたね油 りんご酢 食塩/だいこん 油あげ ねぎ 米みそ/じゃがいも 小麦粉 なたね油 米みそ 三温糖 酒 しょうゆ/にぼし 水あめ 水 しょうゆ 白いりごま/バナナ/牛乳	みそポテト 田作り風いりこ くだもの 牛乳	おこし くだもの 麦茶
03 火	ごはん さけ唐揚げ玉ねぎソースかけ 里芋のそぼろごま煮 豆腐としめじのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さけ 酒 食塩 片栗粉 なたね油 たまねぎ 三温糖 しょうゆ りんご酢/さといも とり肉 なたね油 しょうゆ 三温糖 片栗粉 白すりごま/とうふ しめじ ねぎ 米みそ/せんべい/ヨーグルト みかん缶 バナナ/麦茶	せんべい フルーツヨーグルト 麦茶	チーズトースト くだもの 麦茶
04 18 水	焼きそば さつま芋のマセドアンサラダ はんぺんのすまし汁	焼きそばめん とり肉 キャベツ たまねぎ もやし にんじん ピーマン なたね油 食塩 しょうゆ あおのり/さつまいも にんじん きゅうり ツナ なたね油 りんご酢 食塩/はんぺん カットわかめ ねぎ こんぶ 食塩 しょうゆ ほうれんそう/白米 米みそ みりん 三温糖 白すりごま なたね油/えだまめ 食塩/ぶどう/牛乳	ごはんもち 枝豆 くだもの 牛乳	フレンチフライ くだもの 麦茶
05 19 木	ごはん ホイコーロー風 きゅうりとわかめサラダ 切干大根のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/ぶた肉 キャベツ もやし にんじん ねぎ 黄ピーマン 黒さくらげ しょうが ニンニク 米みそ 酒 しょうゆ三温糖 なたね油/きゅうり カットわかめ しらす干し 三温糖 りんご酢 しょうゆ なたね油/切り干しだいこん たまねぎ 油あげ 米みそ こまつな/ロールパン バター いちごジャム/チーズ/すいか/牛乳	ロールサンド チーズ くだもの 牛乳	わかめおにぎり くだもの 麦茶
06 20 金	菜飯ごはん 豆腐入り干草焼き れんこん炒め きゃべつのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 菜飯のもと/卵 とうふ とり肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ こんぶ なたね油 食塩 しょうゆ ほうれんそう/れんこん にんじん しらたき 三温糖 しょうゆ なたね油 ごま油/キャベツ カットわかめ 米みそ/マカロニ 三温糖 しょうゆ 片栗粉/揚げせんべい/バナナ/牛乳	マカロニのみたらし 揚げせんべい くだもの 牛乳	きつねうどん くだもの 麦茶
07 21 土	しらす炒飯 かぼちゃのそぼろ煮 おふのみそ汁	白米 胚芽米 しらす干し たまねぎ コーン ピーマン 食塩 しょうゆ なたね油/かぼちゃ ぶた肉 たまねぎ 三温糖 しょうゆ 酒 こんぶ 片栗粉/麩 たまねぎ 米みそ こまつな/ホットケーキ粉 牛乳 なたね油 メープルシロップ/おしゃぶりこんぶ/オレンジ/牛乳	ホットケーキ おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	きなこおはぎ くだもの 麦茶
09 月	さつま芋ごはん さば塩レモン焼き きゃべつのごま和え トマト ほうれん草と生揚げのみそ汁	白米 さつまいも 食塩 酒 こんぶ/さば かわいい (0.1歳) 食塩 酒 レモン なたね油/キャベツ にんじん コーン 三温糖 しょうゆ 白すりごま/トマト/ほうれんそう たまねぎ 生揚げ 米みそ/干しとうもろ じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん ツナ しょうゆ 酒 食塩 なたね油/ぶどう/牛乳	そうめんチャンプルー くだもの 牛乳	動物クッキー くだもの 麦茶
10 24 火	ごはん 手作りがんも なすのカレー炒め 大根おろし汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とうふ にんじん えのきたけ ひじき だし汁(かつお) 三温糖 しょうゆ えだまめ コーン 片栗粉 食塩 なたね油/なす たまねぎ ベーコン 食塩 カレー粉 なたね油/だいこん なめこ ねぎ 米みそ/さつまいも/クラッカー/なし/牛乳	焼き芋 クラッカー くだもの 牛乳	ツナサンド くだもの 麦茶
11 25 水	ハヤシライス 豆菜サラダ 春雨わかめスープ	白米 胚芽米 ぶた肉 たまねぎ しめじ ホールトマト なたね油 ハヤシライス/だいず こまつな きゅうり にんじん 砂糖 りんご酢 しょうゆ ごま油/はるさめ とり肉 ねぎ カットわかめ こんぶ 食塩 洋風スープ/ロールパン なたね油 きなこ 三温糖/チーズ/バナナ/牛乳	揚げパン チーズ くだもの 牛乳	ボンせん くだもの 麦茶
12 26 木	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め 五目納豆 なすのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/生揚げ とり肉 じゃがいも なたね油 たまねぎ ピーマン ごま油 ケチャップ 三温糖 食塩 しょうゆ 片栗粉/なっとう しらす干し にんじん こまつな しょうゆ あおのり/なす たまねぎ 米みそ/ホットケーキ粉 牛乳 三温糖 なたね油 食塩 ゆであずき/干しぶどう/なし/牛乳	あずき蒸しパン レーズン くだもの 牛乳	おかかおにぎり くだもの 麦茶
13 27 金	ロールパン かじきのムニエル フレンチサラダ にんじんのバター煮 トマトのミネストローネ	ロールパン/かじき 食塩 酒 小麦粉 なたね油/キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩/にんじん バター 三温糖/たまねぎ にんじん だいず ベーコン なたね油 ホールトマト こんぶ 食塩 洋風スープ こまつな/白米 たまねぎ とり肉 食塩 しょうゆ ごま油/チーズ/オレンジ/麦茶	炒飯おにぎり チーズ くだもの 麦茶	ごまラスク くだもの 麦茶
14 28 土	鶏の照焼き丼 きゃべつともやしの磯和え 大根とわかめのみそ汁	白米 とり肉 たまねぎ 黄ピーマン しょうが なたね油 しょうゆ 本みりん きざみのり/キャベツ もやし コーン しょうゆ 焼のり/だいこん カットわかめ ねぎ 米みそ/食パン バター いちご ジャム/せんべい/バナナ/牛乳	ジャムサンド 揚げせんべい くだもの 牛乳	じゃがバター くだもの 麦茶
17 火	きのこごはん 肉だんごのケチャップあん 二色変わり漬け たまねぎのみそ汁	胚芽米 油あげ にんじん しいたけ しめじ まいたけ しょうゆ 三温糖 酒 食塩 なたね油 こんぶ/とうふ とり肉 たまねぎ ニンニク しょうが 食塩 しょうゆ 片栗粉 なたね油 ケチャップ 砂糖 りんご酢 洋風スープ 片栗粉/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/たまねぎ 麩 米みそ こまつな/かぼちゃ 小麦粉 上新粉 三温糖 しょうゆ/バナナ/麦茶	かぼちゃまんじゅう せんべい くだもの 麦茶	チーズラスク くだもの 麦茶

☆くだものは、メロン・バナナ・すいか・なし・ぶどうを使用する予定です。

☆都合により献立が変更になる場合があります、変更後は掲示してお知らせします。

9月の平均栄養量（幼児）

エネルギー 564Kcal  
たんぱく質 19.4g 脂質 17.5g  
食塩 1.7g