



2023年度

南行徳せいわ保育園

9月 給食だより



日差しにはまだ夏の名残もありますが、日の長さも随分と短くなりましたね。

体調を崩しやすい季節の変わり目です。早寝早起きや3食しっかりとご飯を食べて、生活リズムを見直しましょう♪

また、これからは「秋」本番！芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう☆



今月のイベント献立 中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」ともいい、秋の美しい月を見ながら農作物の収穫に感謝したり、豊作の祈願をする日といわれてきました。この習慣は平安時代に一般的となり、だんごや里芋など月に見立てた丸い物と、ススキや秋の七草をお供えします。月の神様の※依り代は稲穂ですが、お月見の時期に稲穂がなかったために、形の似ているススキを供えるようになったと考えられています。また、ススキは葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされています。2023年の十五夜は、**9月29日(金)**です。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

※依り代(よりしろ)とは？

精霊が、依り憑くものや場所などのことをいいます。依り代の対象は、樹木や岩石、人形、人間などと考えられています。



季節の果物：リンゴについて

今年もリンゴが献立に入る季節になりましたね♪

リンゴは1歳半頃までの完了期までは加熱が必要とされている食材です。誤嚥のリスクを下げるためにも**加熱**をきちんと行うことが大切です。

ご家庭で召し上がる際も、下記の点に気を付けましょう。

- ①1歳半頃までのお子様には**必ず加熱**をする。
- ②1歳半以降も、お子様の成長に合わせて加熱の有無・切り方等、調理方法を工夫する。
- ③お子様が飲み込んでいるか、観察する。

工夫をして安全に季節の果物を楽しみましょう☆

リンゴを「完了期までは加熱して提供する」ことについては平成28年3月に厚生労働省から出ている「**教育・保育施設などにおける事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン**～施設・事業者向け～」を基に記載しております。



食育クイズ



キノコについてのクイズです♪是非お子様と一緒に考えてみて下さい！

Q.日本に生息しているキノコで**食べられるキノコ**は何種類でしょう？

- ①約1000種類
- ②約600種類
- ③約100種類



A.答えは**③約100種類**です！

日本には約4000～5000種類のキノコが存在しているそうです。

この中でも食べられるキノコは約100種類！

毒キノコは約40種類が知られています。

その他のほとんどのキノコは毒があるのか不明とされているそうです。

秋になるとキノコ狩りのシーズンですね♪

野生のキノコは毒がある可能性があるため、むやみに口にせず専門家の意見を仰ぐことが大切です！

また公園などでもキノコを見かける季節かと思しますので、お散歩などの際にお子様が悪戯で触れたり、口にすることのないよう、見守りましょう☆



給食室より

ちゅうりっぷ組さん

7月に入園したお友達も大きな口を開けて、嬉しそうに食べています！



さくら組さん



みんなで育てたオクラが収穫の時期を迎えました！市川市のお約束があり、残念ながら子ども達が食べることはできませんが、収穫にみんな大喜びです♪

年齢	性別	身長	体重	3色食品群		3色食品群以外の使用食材		1〜2歳児		3〜6歳児	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
1	金	85.5	12.2	ご飯 さつまいも ほうれん草・人参サラダ はちみつ・ヨーグルト	牛乳・豆乳・豚肉	キウイ・トマト・ほうれん草・みかん・りんご・バナナ・人参	牛乳 ごま油 小麦粉	541 kcal 15.5 g 16.5 g 88.2 g	671 kcal 18.4 g 19.4 g 112.5 g	乳・小麦	乳・小麦
2	土	88.2	13.5	ご飯 助産師のおしりソース 鶏むね肉の甘辛焼き みそ汁(焼肉・ごぼう)	小麦粉・卵・バター 砂糖・小麦粉・卵・片栗粉	オレング・ごぼう・ピーマン・人参・大根	ベーキングパウダー・りんご風味調味料・山出し・醤油・精製塩	491 kcal 21.4 g 17.5 g 66.4 g 1.7 g	605 kcal 25.2 g 20.9 g 82.9 g 2.2 g	乳・小麦	乳・小麦
3	口	91.0	14.8	ご飯 豆腐と野菜の煮物 鶏レバーの甘辛焼き みそ汁(油揚げ・ワカメ)	牛乳・鶏肉・豆乳 小麦粉・卵・油	キャベツ・ニンジン・菜の花・人参・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・りんご風味調味料・山出し・醤油	458 kcal 20.6 g 13.2 g 68.4 g 1.5 g	562 kcal 25.2 g 15.3 g 85.6 g 1.8 g	乳・小麦	乳・小麦
4	月	93.8	16.1	なすのナポリタン 小松菜のツナコーンサラダ スープ(人参・長ねぎ)	小麦粉・卵・バター 小麦粉・卵・油	インゲン・グリーンアスパラ・人参・なす・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・みりん風味調味料・山出し・醤油・精製塩	498 kcal 21.2 g 19.4 g 62.3 g 1.3 g	613 kcal 26.1 g 23.6 g 77.0 g 1.6 g	乳・小麦	乳・小麦
5	火	96.6	17.4	カレーライス 大根とさつまいものごまサラダ スープ(ほうれん草・えのき豆)	牛乳・豚肉	えのき豆・かぼちゃ・さつまいも・ほうれん草・かぼちゃ・人参・大根・人参	SDS油・ごぼう・山出し・醤油・酢・片栗粉	463 kcal 16.4 g 13.7 g 77.0 g 1.3 g	576 kcal 19.6 g 15.8 g 97.6 g 1.6 g	乳・小麦	乳・小麦
6	水	99.4	18.7	鉄分強化1ふりかけご飯 白米タラの甘酢漬け 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁(ごぼう・インゲン)	牛乳・鶏肉 小麦粉・卵・油	インゲン・パプリカ・パプリカ・人参・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風味調味料・山出し・醤油・酢	499 kcal 21.1 g 17.1 g 68.4 g 1.4 g	614 kcal 25.9 g 20.9 g 85.1 g 1.8 g	乳・小麦	乳・小麦
7	木	102.2	20.0	ご飯 チキンカレー チンゲン菜と人参のしらす和え みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	小麦粉・卵・バター 小麦粉・卵・油	ごぼう・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・人参	ケチャップ・みりん風味調味料・山出し・醤油・精製塩	519 kcal 22.9 g 19.4 g 66.7 g 1.6 g	643 kcal 27.4 g 23.1 g 83.3 g 1.8 g	乳・小麦	乳・小麦
8	金	105.0	21.3	ご飯 鶏肉とさつまいものみそ汁 きりたんぽこ餅 みそ汁(ごぼう・インゲン)	小麦粉・卵・バター 小麦粉・卵・油	ごぼう・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風味調味料・山出し・醤油・酢	476 kcal 19.0 g 14.3 g 72.8 g 1.1 g	590 kcal 23.1 g 16.7 g 92.7 g 1.1 g	乳・小麦	乳・小麦
9	土	107.8	22.6	ご飯 和風ミニエール 鶏さきと大根のとりみ みそ汁(小松菜・ワカメ)	小麦粉・卵・バター 小麦粉・卵・油	ごぼう・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風味調味料・山出し・醤油・酢	510 kcal 21.0 g 16.3 g 67.9 g 1.4 g	636 kcal 28.6 g 19.4 g 86.1 g 1.8 g	乳・小麦	乳・小麦
10	日	110.6	23.9	精進ごはん 鶏肉のから揚げ 白菜と人参のおかか和え みそ汁(玉ねぎ・豆腐)	小麦粉・卵・バター 小麦粉・卵・油	ごぼう・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風味調味料・山出し・醤油	521 kcal 22.7 g 19.9 g 67.5 g 1.2 g	651 kcal 28.2 g 24.3 g 85.6 g 1.5 g	乳・小麦	乳・小麦
11	月	113.4	25.2	肉みそ和え チンゲン菜の佃煮 たまご汁(かぼちゃ・ごぼう)	小麦粉・卵・バター 小麦粉・卵・油	ごぼう・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風味調味料・山出し・醤油	472 kcal 19.3 g 16.0 g 64.9 g 1.4 g	578 kcal 23.5 g 18.5 g 81.0 g 1.8 g	乳・小麦	乳・小麦
12	火	116.2	26.5	鶏さきと甘辛井 豆腐とトマトサラダ みそ汁(ほうれん草・花ふ)	小麦粉・卵・バター 小麦粉・卵・油	ごぼう・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風味調味料・山出し・醤油	415 kcal 18.3 g 8.6 g 70.9 g 0.9 g	502 kcal 22.0 g 8.9 g 89.0 g 1.1 g	乳・小麦	乳・小麦
13	水	119.0	27.8	ご飯 カラスカイの磯パン粉揚げ 切干大根の煮物 みそ汁(もやし・玉ねぎ)	小麦粉・卵・バター 小麦粉・卵・油	ごぼう・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風味調味料・山出し・醤油	545 kcal 19.4 g 17.9 g 81.6 g 0.8 g	679 kcal 23.6 g 21.6 g 103.4 g 0.8 g	乳・小麦	乳・小麦
14	木	121.8	29.1	鉄分強化1ふりかけご飯 鶏肉と小松菜の中巻サラダ スープ(白菜・人参)	小麦粉・卵・バター 小麦粉・卵・油	ごぼう・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風味調味料・山出し・醤油	475 kcal 18.6 g 15.8 g 69.1 g 1.3 g	582 kcal 22.5 g 18.8 g 86.1 g 1.6 g	乳・小麦	乳・小麦
15	金	124.6	30.4	ご飯 さつまいも ほうれん草と人参サラダ はちみつ・ヨーグルト	小麦粉・卵・バター 小麦粉・卵・油	ごぼう・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風味調味料・山出し・醤油	539 kcal 15.5 g 16.4 g 88.5 g 0.7 g	672 kcal 18.4 g 19.4 g 113.1 g 0.8 g	乳・小麦	乳・小麦

年齢	性別	身長	体重	3色食品群		3色食品群以外の使用食材		1〜2歳児		3〜6歳児	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
16	土	127.4	32.7	ご飯 助産師のおしりソース 鶏むね肉の甘辛焼き みそ汁(焼肉・ごぼう)	小麦粉・卵・バター 砂糖・小麦粉・卵・片栗粉	オレング・ごぼう・ピーマン・人参・大根	ベーキングパウダー・りんご風味調味料・山出し・醤油・精製塩	492 kcal 21.4 g 17.5 g 66.8 g 1.7 g	605 kcal 25.2 g 20.9 g 82.9 g 2.2 g	乳・小麦	乳・小麦
17	日	130.2	34.0	ご飯 豆腐と野菜の煮物 鶏レバーの甘辛焼き みそ汁(油揚げ・ワカメ)	小麦粉・卵・バター 砂糖・小麦粉・卵・片栗粉	キャベツ・ニンジン・菜の花・人参・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・りんご風味調味料・山出し・醤油	459 kcal 20.6 g 13.3 g 68.4 g 1.4 g	562 kcal 25.2 g 15.3 g 85.6 g 1.8 g	乳・小麦	乳・小麦
18	月	133.0	35.3	なすのナポリタン 小松菜のツナコーンサラダ スープ(人参・長ねぎ)	小麦粉・卵・バター 小麦粉・卵・油	インゲン・グリーンアスパラ・人参・なす・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・みりん風味調味料・山出し・醤油・精製塩	498 kcal 21.2 g 19.4 g 62.3 g 1.3 g	613 kcal 26.1 g 23.6 g 77.0 g 1.6 g	乳・小麦	乳・小麦
19	火	135.8	36.6	カレーライス 大根とさつまいものごまサラダ スープ(ほうれん草・きんぴら)	小麦粉・卵・バター 小麦粉・卵・油	ごぼう・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・人参	SDS油・ごぼう・山出し・醤油・酢・片栗粉	463 kcal 16.4 g 13.7 g 77.0 g 1.3 g	576 kcal 19.6 g 15.8 g 97.6 g 1.6 g	乳・小麦	乳・小麦
20	水	138.6	37.9	鉄分強化1ふりかけご飯 白米タラの甘酢漬け 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁(ごぼう・インゲン)	小麦粉・卵・バター 小麦粉・卵・油	インゲン・パプリカ・パプリカ・人参・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風味調味料・山出し・醤油・酢	499 kcal 21.1 g 17.1 g 68.4 g 1.4 g	614 kcal 25.9 g 20.9 g 85.1 g 1.8 g	乳・小麦	乳・小麦
21	木	141.4	39.2	ご飯 チキンカレー チンゲン菜と人参のしらす和え みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	小麦粉・卵・バター 小麦粉・卵・油	ごぼう・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・人参	ケチャップ・みりん風味調味料・山出し・醤油・精製塩	519 kcal 22.9 g 19.4 g 66.7 g 1.6 g	643 kcal 27.4 g 23.1 g 83.3 g 1.8 g	乳・小麦	乳・小麦
22	金	144.2	40.5	ご飯 鶏肉とさつまいものみそ汁 きりたんぽこ餅 みそ汁(ごぼう・インゲン)	小麦粉・卵・バター 小麦粉・卵・油	ごぼう・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風味調味料・山出し・醤油・酢	476 kcal 19.0 g 14.3 g 72.8 g 1.1 g	590 kcal 23.1 g 16.7 g 92.7 g 1.1 g	乳・小麦	乳・小麦
23	土	147.0	41.8	ご飯 和風ミニエール 鶏さきと大根のとりみ みそ汁(小松菜・ワカメ)	小麦粉・卵・バター 小麦粉・卵・油	ごぼう・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風味調味料・山出し・醤油・酢	510 kcal 21.0 g 16.3 g 67.9 g 1.4 g	636 kcal 28.6 g 19.4 g 86.1 g 1.8 g	乳・小麦	乳・小麦
24	日	149.8	43.1	精進ごはん 鶏肉のから揚げ 白菜と人参のおかか和え みそ汁(玉ねぎ・豆腐)	小麦粉・卵・バター 小麦粉・卵・油	ごぼう・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風味調味料・山出し・醤油	521 kcal 22.7 g 19.9 g 67.5 g 1.2 g	651 kcal 28.2 g 24.3 g 85.6 g 1.5 g	乳・小麦	乳・小麦
25	月	152.6	44.4	肉みそ和え チンゲン菜の佃煮 たまご汁(かぼちゃ・ごぼう)	小麦粉・卵・バター 小麦粉・卵・油	ごぼう・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風味調味料・山出し・醤油	472 kcal 19.3 g 16.0 g 64.9 g 1.4 g	578 kcal 23.5 g 18.5 g 81.0 g 1.8 g	乳・小麦	乳・小麦
26	火	155.4	45.7	鶏さきと甘辛井 豆腐とトマトサラダ みそ汁(ほうれん草・花ふ)	小麦粉・卵・バター 小麦粉・卵・油	ごぼう・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風味調味料・山出し・醤油	415 kcal 18.3 g 8.6 g 70.9 g 0.9 g	502 kcal 22.0 g 8.9 g 89.0 g 1.1 g	乳・小麦	乳・小麦
27	水	158.2	47.0	ご飯 カラスカイの磯パン粉揚げ 切干大根の煮物 みそ汁(もやし・玉ねぎ)	小麦粉・卵・バター 小麦粉・卵・油	ごぼう・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風味調味料・山出し・醤油	545 kcal 19.4 g 17.9 g 81.6 g 0.8 g	679 kcal 23.6 g 21.6 g 103.4 g 0.8 g	乳・小麦	乳・小麦
28	木	161.0	48.3	鉄分強化1ふりかけご飯 鶏肉と小松菜の中巻サラダ スープ(白菜・人参)	小麦粉・卵・バター 小麦粉・卵・油	ごぼう・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風味調味料・山出し・醤油	475 kcal 18.6 g 15.8 g 69.1 g 1.3 g	582 kcal 22.5 g 18.8 g 86.1 g 1.6 g	乳・小麦	乳・小麦
29	金	163.8	49.6	ご飯 さつまいも ほうれん草と人参サラダ はちみつ・ヨーグルト	小麦粉・卵・バター 小麦粉・卵・油	ごぼう・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風味調味料・山出し・醤油	539 kcal 15.5 g 16.4 g 88.5 g 0.7 g	672 kcal 18.4 g 19.4 g 113.1 g 0.8 g	乳・小麦	乳・小麦
30	土	166.6	50.9	ご飯 助産師のおしりソース 鶏むね肉の甘辛焼き みそ汁(焼肉・ごぼう)	小麦粉・卵・バター 砂糖・小麦粉・卵・片栗粉	オレング・ごぼう・ピーマン・人参・大根	ベーキングパウダー・りんご風味調味料・山出し・醤油・精製塩	492 kcal 21.4 g 17.5 g 66.8 g 1.7 g	605 kcal 25.2 g 20.9 g 82.9 g 2.2 g	乳・小麦	乳・小麦

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくするための目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。
 ※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限り、また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認ください。
 ※都合により、献立を変更する場合がございます。
 ※1〜2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。

ススキとコスモスが綺麗ですね。

ダイハイ(株) 広瀬サポーター 林奈(14歳)

ススキとコスモスが綺麗ですね。

ダイハイ(株) 広瀬サポーター 林奈(14歳)