



2023年9月号 フェリシア幼稚園

暑さが厳しい日が続きますね。真夏の暑さを乗り越えたこどもたちも少しずつ疲れがでてくるかもしれません。早寝、早起き、朝ごはん。毎日のリズムを整えて元気に残暑を過ごしましょう。また実りの秋も近づいています。空にうかぶ雲やお店にならぶ野菜などから、秋の訪れを感じてみましょう。



旧暦で8月15日の月を「中秋の名月」「十五夜」といいます。古来より日本人は月をめぐる風習があり、特に中秋のこの時期は空気が澄んでいて、最も美しい満月が見られるということで、平安時代初期に月を見ながら宴会を催す風習ができました。

十五夜は秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われ、十五夜には15個のお団子をお供えします。お月様の見えるところにすすきを飾り、お団子や秋に収穫される果物などを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

今年の【お月見】は9月29日です。
家族でゆっくりと月を見上げる時間を持ちたいですね。



～食欲の秋！魚を好きになるチャンス～

秋といえば・・・さんまが美味しい季節ですね。刺身、天ぷら、たたき、煮物など魚の料理方法はたくさんあります。魚の魅力を知っていきましょう！

☆種類が豊富

海に囲まれた日本。四季折々の新鮮な魚介類が手に入ります。

☆お米との相性が良い

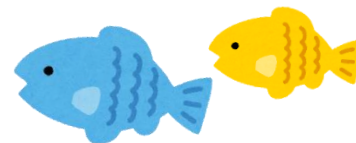
お米に不足している必須アミノ酸のヒスチジンやリジンを補います。
秋は新米もでるのでさらに美味しくいただけます。

☆カルシウム・DHAが豊富

骨や歯を丈夫にしてくれます。

☆調理法が豊富

焼く、煮る、揚げる等、様々な調理方法があります。



秋のさんまは脂がのっていて最も美味しい季節です。DHAやEPA、良質なたんぱく質やビタミン類も豊富に含まれています。
口先と尾が黄色くなっているものが、脂のりが良い証拠です！買い物の際に参考にしてみてください。

秋分の日～おはぎ～

9月23日は秋分の日です。

秋のお彼岸の食べものといえば「おはぎ」ですね。小豆の粒が萩の花が咲き乱れるさまに似ていることから「おはぎ」といわれています。小豆の赤い色には災難から身を守る効果があるといわれており、ご先祖様に日ごろの感謝を伝えてから食べる風習があります。





9月の献立表

＜旬の食材＞
さつまいも、椎茸、しめじ
鯛、梅、ウイ、鮭

＜今月の誕生日会＞
9月29日(金)

令和5年
フェリシア幼稚園

日付	昼食	午後おやつ	主な材料（※はおやつに含まれるもの）			1日の栄養価 (乳児)	1日の栄養価 (幼児)
			血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくするもの		
1 金	ポークカレー、サイコロサラダ みかん缶 (防災備蓄品)	いもようかん 牛乳	豚肉 ◆牛乳	米、じゃがいも、カレールウ サラダ油、砂糖、コーン ◆さつまいも	玉ねぎ、人参、りんご、キャベツ きゅうり、みかん缶 ◆寒天	E 441 kcal P 14 g F 10.5 g Nat 1.1 g	E 551 kcal P 19 g F 13.3 g Nat 1.4 g
2 土	ケチャップライス、チンゲン菜とえのきのスープ 春雨サラダ、オレンジ	小松菜入りいもち 牛乳	豚肉 ◆牛乳	米、サラダ油、ケチャップ 春雨、砂糖、コーン ◆じゃがいも、◆片栗粉	玉ねぎ、人参、グリーンピース チンゲン菜、えのき、フロッコリー オレンジ、◆小松菜	E 377 kcal P 10.4 g F 9.3 g Nat 1.2 g	E 469 kcal P 13 g F 11.7 g Nat 1.5 g
4 月	ごはん、南瓜の味噌汁、鮭のムニエル 野菜としめじのソテー、ショア (プレーン)	黒糖お麩ラスク 牛乳	油揚げ、鮭 ショア (プレーン) ◆牛乳	米、小麦粉、サラダ油、砂糖 ケチャップ、中濃ソース コーン ◆お茶、◆バター、◆黒砂糖	南瓜、ほうれん草、玉ねぎ 人参、しめじ	E 441 kcal P 21.1 g F 19.6 g F 11.3 g Nat 1.3 g	E 540 kcal P 24 g F 14.2 g Nat 1.5 g
5 火	ごはん、なめこの味噌汁、鶏肉の塩こうじ焼き キャベツとツナのサラダ、りんご	小豆蒸しパン 牛乳	鶏肉、ツナ ◆スキムミルク、◆牛乳 ◆ゆであずき	米、塩麹、砂糖、サラダ油 ◆ホットケーキミックス	なめこ、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ 人参、りんご	E 436 kcal P 18.6 g F 13 g Nat 1.2 g	E 549 kcal P 23.2 g F 16.5 g Nat 1.5 g
6 水	麦ごはん、豚汁、さわらの磯辺焼き ひじきの煮物、梨	焼き芋 牛乳	豚肉、油揚げ、さわら 大豆、ひじき ◆牛乳	米、押し麦、片栗粉、小麦粉 サラダ油、じゃがいも、砂糖 ◆さつまいも	人参、大根、ごぼう、長ねぎ 蒟蒻、大根葉、梨	E 437 kcal P 21.1 g F 11.8 g Nat 1.1 g	E 549 kcal P 26.7 g F 14.8 g Nat 1.3 g
7 木	厚揚げ麻婆丼、中華スープ もやしと小松菜のナムル、オレンジ	いちごパエリア 牛乳	豚肉、厚揚げ ◆ヨーグルト、◆スキムミルク ◆牛乳、◆ゼラチン	米、砂糖、コーン、 ごま油、片栗粉、ごま ◆イチゴジャム	玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、じんじく グリーンピース、青ねぎ、白菜 もやし、小松菜、人参、オレンジ	E 388 kcal P 15.7 g F 10.7 g Nat 1.1 g	E 492 kcal P 19.9 g F 13.7 g Nat 1.4 g
8 金	ごはん (大根葉ふりかけ)、きのこと油揚げの味噌汁 鶏肉のガーリック焼き、さつまいもとレンコンのきんぴら バナナ	ジャムサンド (マーマレード) 牛乳	油揚げ、鶏肉 ◆牛乳	米、ごま油、砂糖 さつまいも ◆食パン、◆バター、◆マーマレード	大根葉、えのき、しめじ、んにく れんこん、人参、いんげん、バナナ	E 442 kcal P 20.2 g F 11 g Nat 1.3 g	E 553 kcal P 25.3 g F 13.8 g Nat 1.6 g
9 土	とり五目うどん、ジャーマンポテト オレンジ	五平餅 牛乳	鶏肉、豆腐、油揚げ ワインナー ◆牛乳	うどん、砂糖、じゃがいも サラダ油 ◆米	大根、人参、ほうれん草 玉ねぎ、パセリ、オレンジ	E 382 kcal P 14.2 g F 10.8 g Nat 1.4 g	E 482 kcal P 18 g F 13.8 g Nat 1.7 g
11 月	ごはん、白菜の味噌汁、さばの照焼き かみかみサラダ、りんご	コーンフレークバー 牛乳	さば ◆牛乳	米、砂糖、マヨドレ、ごま ◆マッシュマロ、◆バター ◆コーンフレーク	白菜、えのき、切干大根、人参 きゅうり、りんご	E 528 kcal P 17.2 g F 23.6 g Nat 1.1 g	E 607 kcal P 21.6 g F 29.6 g Nat 1.4 g
12 火	ごはん、豆腐としめじのすまし汁、鶏肉の中華炒め ひじきサラダ、オレンジ	ぶどうヨーグルト 麦茶	豆腐、鶏肉 ちくわ、ひじき ◆ぶどうヨーグルト	米、砂糖、マヨドレ、コーン	しめじ、青ねぎ、玉ねぎ、たけのこ 3色ピーマン、人参、きゅうり、オレンジ	E 451 kcal P 19.3 g F 12.1 g Nat 1.3 g	E 567 kcal P 24.1 g F 15 g Nat 1.6 g
13 水	ごはん、わかめとねぎの味噌汁、鮭のポテト焼き 高野豆腐の煮物、バナナ	ハムコーン蒸しパン 牛乳	わかめ、鮭 高野豆腐 ◆牛乳、◆ハム	米、じゃがいも、マヨドレ、砂糖 ◆ホットケーキミックス、◆コーン	長ねぎ、玉ねぎ、人参、パセリ 小松菜、干椎茸、グリーンピース バナナ	E 451 kcal P 19.3 g F 12.1 g Nat 1.3 g	E 567 kcal P 24.1 g F 15 g Nat 1.6 g
14 木	食パン、ポークビーンズ コールスローサラダ、梨	納豆チャーハン 牛乳	豚肉、大豆 ◆納豆、◆牛乳	食パン、じゃがいも、ケチャップ 砂糖、中濃ソース、サラダ油、コーン ◆米、◆ごま油	人参、トマト缶、玉ねぎ、パセリ フロッコリー、キャベツ、きゅうり 梨、◆長ねぎ、◆大根葉	E 441 kcal P 20 g F 13.1 g Nat 1.4 g	E 559 kcal P 23.3 g F 16.6 g Nat 1.8 g
15 金	ごはん、大根のスープ、豚肉と野菜のみそ炒め フロッコリーのささみのサラダ、ヨーグルト	きなこ揚げパン 牛乳	豚肉、ささみ ヨーグルト ◆牛乳、◆きなこ	米、コーン、サラダ油、砂糖 マヨドレ ◆ロールパン	青ねぎ、大根、玉ねぎ、白菜、パプリカ フロッコリー、人参、きゅうり	E 574 kcal P 21.5 g F 19.7 g Nat 1.2 g	E 638 kcal P 24.4 g F 21.3 g Nat 1.4 g
16 土	ひき肉とコーンのそぼろ丼、キャベツとえのきのスープ ポテトマヨ和え、オレンジ	りんごのコンポート 牛乳	鶏肉 ◆牛乳	米、砂糖、コーン、じゃがいも マヨドレ	しょうが、ほうれん草、キャベツ えのき、青ねぎ、人参、いんげん パセリ、オレンジ ◆りんご、◆レモン	E 367 kcal P 14.2 g F 7.9 g Nat 0.8 g	E 462 kcal P 18 g F 10 g Nat 1.1 g
19 火	チンジャオロシ、ほうれん草と豆腐の味噌汁 中華和え、グレープフルーツ	きなこマカロニ 牛乳	豚肉、豆腐、わかめ ◆きなこ、◆牛乳	米、サラダ油、砂糖、片栗粉 ごま、ごま油 ◆マカロニ	玉ねぎ、たけのこ、3色ピーマン ほうれん草、きゅうり、もやし 人参、グレープフルーツ	E 389 kcal P 17.7 g F 9.7 g Nat 1.1 g	E 488 kcal P 22.2 g F 12.2 g Nat 1.4 g
20 水	ごはん (大根葉ふりかけ)、キャベツの味噌汁 赤魚の塩焼き、里芋と里芋の含め煮、バナナ	フルーツ寒天 牛乳	赤魚、鶏肉 ◆牛乳	米、ごま油、里芋 砂糖、片栗粉	大根葉、キャベツ、玉ねぎ、里芋 人参、グリーンピース、バナナ ◆りんご、◆寒天 ◆りんごジュース、◆寒天	E 384 kcal P 18.8 g F 9.3 g Nat 1.1 g	E 484 kcal P 23.5 g F 10.3 g Nat 1.4 g
21 木	大豆入りスパゲティミートソース チンゲン菜とえのきのスープ チーズ入りフロッコリーサラダ、りんご	しらすひじきおにぎり 牛乳	豚肉、大豆、チーズ ◆油揚げ、◆ひじき、◆しらす ◆牛乳	スパゲティ、サラダ油 ケチャップ、砂糖、中濃ソース マヨドレ ◆米	玉ねぎ、人参、トマト缶、チンゲン菜 えのき、フロッコリー、3色ピーマン りんご	E 466 kcal P 19.4 g F 12 g Nat 1.4 g	E 583 kcal P 24.3 g F 15.4 g Nat 1.7 g
22 金	ごはん、わかめと大根のすまし汁、アジの西京焼き 白菜サラダ、オレンジ	小松菜入りバナナケーキ 牛乳	わかめ、アジ ◆牛乳	米、砂糖、コーン、サラダ油 ◆ホットケーキミックス、◆バター	大根、きゅうり、白菜、人参 オレンジ、◆小松菜、◆バナナ	E 431 kcal P 17.8 g F 12.3 g Nat 1.2 g	E 543 kcal P 22.7 g F 15.3 g Nat 1.6 g
25 月	※お弁当デーのため、給食提供なし	スイートパンプキン 牛乳	◆牛乳	◆じゃがいも、◆バター	◆南瓜	E 456 kcal P 17.4 g F 16.3 g Nat 0.8 g	E 576 kcal P 22.2 g F 20.5 g Nat 1 g
26 火	ごはん、豆腐とほうれん草のすまし汁、さわらの南蛮焼き 切干大根の煮物、バナナ	ジャムサンド (いちご) 牛乳	豆腐、さわら、さつまいも ◆牛乳	米、砂糖、ごま ◆食パン、◆バター、◆いちごジャム	ほうれん草、切干大根、人参 大根葉、バナナ	E 435 kcal P 11.6 g F 9.1 g Nat 1.3 g	E 547 kcal P 25.2 g F 14.6 g Nat 1.6 g
27 水	ごはん、きのこの味噌汁、豚肉の生巻焼き 小松菜とささみのごまマヨサラダ、オレンジ	手作りバナナクッキー 牛乳	豚肉、ささみ ◆スキムミルク、◆牛乳	米、砂糖、片栗粉、ごま マヨドレ ◆バター、◆小麦粉 ◆ベーキングパウダー	しめじ、えのき、長ねぎ、玉ねぎ 人参、グリーンピース、しょうが、小松菜 白菜、オレンジ、◆バナナ	E 405 kcal P 16.6 g F 11.1 g Nat 1.1 g	E 574 kcal P 20.8 g F 14.4 g Nat 1.4 g
28 木	☆お月見☆ ごはん、けんちん汁、鮭のコーンマヨソース 秋野菜ソテー、まんまる月ゼリー	きなこあずきの甘食 牛乳	豆腐、鮭 ◆あずき、◆きなこ、◆牛乳	米、マヨドレ、コーン さつまいも、サラダ油、ゼリー ◆小麦粉、◆砂糖 ◆ベーキングパウダー	大根、ごぼう、長ねぎ、人参 玉ねぎ、パセリ、ほうれん草 れんこん、えりんぎ	E 445 kcal P 15.4 g F 14.8 g Nat 1.4 g	E 561 kcal P 19.2 g F 18.7 g Nat 1.8 g
29 金	☆誕生日会☆ 炊き込みごはん、白菜と人参のスープ 鶏肉の唐揚げ (付け合わせ：フロッコリー) もやしのマヨサラダ、ケーキ	ヨーグルト 麦茶	鶏肉、ハム ◆ヨーグルト	米、かやく御飯の茶、コーン マヨドレ、チーズ、豆腐ホイップ	白菜、人参、フロッコリー もやし、きゅうり、みかん缶	E 456 kcal P 17.2 g F 11.9 g Nat 1.9 g	E 574 kcal P 20.1 g F 23 g Nat 2.3 g
30 土	家常豆腐丼、春雨スープ、さつまいもの煮物 オレンジ	ホットケーキ (いちご) 牛乳	豚肉、厚揚げ ◆牛乳	米、ごま油、春雨、コーン さつまいも、砂糖 ◆ホットケーキミックス、◆イチゴジャム	白菜、玉ねぎ、人参、んにく しょうが、ほうれん草、いんげん オレンジ	E 449 kcal P 14.6 g F 10.5 g Nat 1.1 g	E 518 kcal P 17.2 g F 11.6 g Nat 1.3 g