



給食だより

9月号

御園宇幼稚園



9月23日は秋分の日です。秋分の日におはぎを食べるのは、おはぎの材料である小豆の赤い色には魔除けや厄除け（悪いものを払う）効果があると信じられてきたため、おはぎを食べて清らかな気持ちでご先祖様を迎えようという習わしによるものです。また、おはぎは江戸時代には貴重な甘いお菓子だったため、ごちそうとしてお供えし、食べることで特別な日を祝う意味合いもありました。23日がお休みのため、幼稚園では22日に提供したいと思います。北海道産の小豆ときび砂糖をことごと煮て作る手作りのおはぎ、みんな食べてくれるかな？

9月2日のおやつ、ポンデケージョとは、ブラジル発祥のチーズパンです。

給食でとれる栄養は、3歳以上児は1日の45%（うち、おやつは1日の15%）、3歳未満児は50%を目標にしています。また、3歳以上児は110gの持参した場合の栄養価です。

令和7年度の給食のテーマ ～給食で世界を旅しよう～

9月はインドネシア！ 気になるメニューは・・・

ナシゴレン（チャーハンのような料理）

プルクデルジャグン（とうもろこしのかき揚げ）

ソトアヤム（スープ） ピサンゴレン（バナナの天ぷら）

インドネシアでは、「ケチャップマニス」や「サンバル」という調味料を使うそうです。それぞれコクや辛さ等の特徴があり、加えてみると本格的な味付けができます☆給食では、子ども達が食べやすいように辛さをつけず作ります。まだまだ暑い日が続くので、エスニック料理を食べて、子ども達の元気を盛り上げていきたいです！

インドネシア語の「おいしい!」は、「enak!（エナツ!）」と言うようです。16日の給食で子ども達に「enak!（エナツ!）」と言ってもらえるように腕をふるいます♪お楽しみに!



今月の栄養量



		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
3歳以上児 (おやつあり)	給与栄養量	567	21.8	17.3	1.7
	栄養目標量	574	23.0	17.2	1.6
3歳以上児 (おやつなし)	給与栄養量	391	16	10.5	1.1
	栄養目標量	377	14.7	9.4	1.2
3歳未満児	給与栄養量	520	20.3	16.9	1.5
	栄養目標量	475	19.0	14.8	1.4

日	曜	9じのおやつ	おひるのこんだて	3じのおやつ
1	月	じゃむくらっかー	あつあげとぶたにくのみそいため とまとときゅうりのさっぱりあえ ぱいナップる	とうふのがとーしょころ
2	火	ばなな	さばのおろしに そえやさい ごまみそしる みかん	じゃがぼんでけーじょ
3	水	あべかわまかに	やきそば こーるすろーさらだ なし	みつくすいいく くつきー
4	木	ほっとけーき	【上瀬リクエスト】とりのからあげれもんそーす はるさめさらだ もずくすーぷ ぱいナップる	きらきらふる一つぼんち
5	金	じゃむさんど	たまごとじぎゅうどん やさいのあさづけ ばなな	おにぎり(しゃけ)おしゃぶりこんぶ
8	月	おにぎり	まーぼーどうふ かぼちゃとぼてとのさらだ ぜりー	ふる一つぱふえ
9	火	きなこすこーん	さかなのびざやき じゅりえんぬすーぷ ばなな	おこのみやき
10	水	じゃむさんど	ぎせいどうふ そえやさい なすとしらすのみそしる みかん	おやつはるまき
11	木	ここあほっとけーき	かぼちゃしちゅー ごまさらだ なし	ろしあんくつきー
12	金	ふる一つぼんち	きーまかれー はるさめさらだ ぜりー	びざ
16	火	くらっかーじゃむ	【給食で世界旅行をしよう!~インドネシア~】なしごれん ぶるくでるじゃぐん そとあやむ ぜりー	びさんごれん
17	水	ばなな	【板城リクエスト】とんかつ あおのりふらいどぼてと すばいしーあえ ももかん	ふる一つよーぐると
18	木	おにぎり	やきがんもどきのあんかけ そえやさい みねすとりーね ぱいナップる	かぼちゃのにこにこくつきー
19	金	すこーん	なすのあまからいため やさいのさっぱりあえ ばなな	ぼてとりんぐ
22	月	じゃむさんど	なまあげのちゅうかに しらすさらだ みかん	【秋分の日】おはぎ(あんこ・きなこ)
24	水	きなこすこーん	なすのみーとすばげてーい ごまあえ ばなな	ふかしいも いりこ
25	木	ふつきー	しろみざかなのいそべあげ そえやさい あきのかおりみそしる なし	かるびす ほっとどっぐ
26	金	くらっかーさんど	たんどりーちきん そえやさい とうにゅうすーぷ ぱいナップる	ここあぶらまんじえ
29	月	あべかわまかに	すぶた だいこんさらだ なし	おにぎり(かつお)いりこ
30	火	ばなな	【たんじょうかいメニュー】けちやぶらいす さかなふらい やさいすーぷ とうにゅうあひす	ふる一つぜりー

*9月16日の世界の料理の日、30日の誕生会の日には園でご飯を準備します。幼児組さんは箸のみお持ちください。

*19日は食育の日です。和食のメニューを提供します。

*おやつには牛乳、お茶などの飲み物がつきます。

*都合によりメニューを変更する場合があります。