



こんだて

★ 9 月 号

木谷保育所



旬の食材で夏の疲れを回復させましょう
まだ暑い日も多いですが、虫の声や
澄んだ空に秋の気配を感じられるように
なってきました。秋はたくさんの食材が
旬を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの
旬の食材を食べ、夏の疲れを回復して
いきましょう。

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 プルクデルジャグン ソトアヤム ピサンゴレン◆

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。18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歳未満児	給与栄養量	516	20.7	17.5	1.4
	栄養目標量	475	19.0	14.8	1.4

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のを持参した場合の栄養価です。

日	曜	10じのおやつ	おひるのこんだて	3じのおやつ
1	月	よーぐるとうえはーすぞえ	あつあげとぶたにくのみそいため とまときゅうりのさっぱりあえ ばいナップる	おやつはるまき
2	火	さぶれ	たまごとしぎゅうどん きゃべつともやしのあさづけ ばなな	おにぎり(しゃけ) いりこ
3	水	みたらしまかろに	やきそば こーるすろー なし	みっくすしえいく びすけっと
4	木	ほっとけーき	【上黒瀬リクエスト】とりのからあげれもんそーす すばげていーさらだ もずくすーぶ ばいナップる	きらきらふる一つぼんち
5	金	ばなな	さばのおろしに そえやさい ごまみそしる みかんかん	じゃがぼんでけーじよ
6	土	ぼーろ	とりにくとやさいののもの かふうきゃべつ みかんかん	せんべい
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 みにぜりー	ふる一つぱふえ
9	火	さぶれ	なすのあまからいため やさいのさっぱりあえ ばなな	ふる一つよーぐると
10	水	ばなな	【板城リクエスト】とんかつ あおりのふらいどぼてと すばいしーあえ ももかん	とうふのがとーしよこら
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	ばいんよーぐると	きーまかれー はるさめさらだ みにぜりー	ふる一つびざ
13	土	せんべい	ごもくきんぴら あいしょうしる ばなな	くつきー
16	火	おにぎり	やきがんとどきのあんかけ そえやさい みねすとろーね ばいナップる	なんきんのにこにこくつきー
17	水	ちーずさんど	ぎせいどうふ 添え野菜 なすとしらすのもしる みかんかん	ふかしいも いりこ
18	木	びすけっと	おたのしみきゅうしよく	びさんごれん
19	金	きなこすこーん	さかなのびざやき じゅりえんぬすーぶ ばなな	おこのみやき(とうふ)
20	土	くつきー	つなじゃが すみそあえ みかんかん	びすけっと
22	月	ちーずさんど	なまあげのちゅうかに しらすさらだ みかんかん	【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いー きゃべつのごまあえ ばなな	ぼてとりんぐ
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	にゅうさんきんいんりょう ほっとどづ
26	金	くらっかーさんど(ちーず)	たんどりーちきん そえやさい とうにゅうすーぶ ばいナップる	ういろう
27	土	うえはーす	ぶたにくのみそいため きゃべつのだれっしんぐあえ ばなな	せんべい
29	月	みたらしまかろに	すぶた だいこんさらだ なし	つぶつぶにんじんぜりー
30	火	よーぐるとすこーん	さかなのかれーふりったー そえやさい だいこんとペーこんのすーぶ ばなな	おにぎり(かつおぶし) いりこ

☆9日(火)は食育の日のメニューになっています。

☆18日(木)はお楽しみ給食です。幼児組さんは箸のみ持参してください。

※30日(火)は幼児組さんはセルフおむすびをします。

☆食材の都合により献立が変更になることがあります。