



# 9月 行事予定 献立



2024年(令和6年)9月1日  
社会福祉法人 虹福祉会  
瀬戸こども園  
土橋・松井・岡本  
廣川・小林

8~11月の目標  
食事マナーを意識しながらも、みんなと楽しく食事する

2024年 9月

日	曜	行事予定	給食献立			主な食材			おやつ		
			主菜	副菜	果物	からだを作るもの(赤)	からだの調子を調子を揃えるもの(緑)	熱や力のエネルギーになるもの(黄)	午前	午後	
1	日										
2	月	ひまわりっこ 絵画指導(5歳児) 10:00	魚のチーズ焼き	きゅうりの塩昆布和え	根菜の煮物	りんご	さけ チーズ	玉ねぎ・しめじ・きゅうり・昆布・人参・いんげん りんご	米・マヨネーズ じゃが芋	牛乳 塩クッキー	ミルク 小倉カステラ
3	火		ブルコギ	オクラの浸し	大根の塩炒め	オレンジ	牛肉 かつお節	もやし・人参・玉ねぎ・にら・オクラ・大根 オレンジ	米・春雨 白ごま	牛乳 ぶどうゼリー	お茶 小松菜とじゃこのチャーハン
4	水	ひまわりっこ	豆腐と野菜の炒め物	酢の物	フライドポテト	バナナ	木綿豆腐 豚肉	玉ねぎ・もやし・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン きゅうり・わかめ・バナナ	米 じゃが芋	牛乳 なんきんボール	ミルク チーズクッキー・えいようかん
5	木	祖父母参観(3・5歳児)	ベーコンオムレツ	キャベツの即席漬	かぼちゃのオイル焼き	梨	卵・ベーコン	玉ねぎ・ピーマン・人参・キャベツ・かぼちゃ・梨	米	牛乳 パインケーキ	ミルク フロランタン風トースト
6	金	ひまわりっこ 布団持ち帰り日 縦割り保育(3~5歳児)	魚の磯辺揚げ	和風サラダ	糸切昆布の煮付	オレンジ	たら さつま揚げ	人参・大根・きゅうり・コーン・昆布・オレンジ	米 白ごま	牛乳 大学芋	ミルク ココアムース
7	土	園庭開放10:00~11:00	鶏肉とじゃが芋の カレー煮	もやしのごま和え	茹ブロッコリー	バナナ	鶏肉	人参・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・もやし・バナナ いんげん・ブロッコリー	米・白ごま じゃが芋	牛乳 お麩ラスク	牛乳 ジャムケーキ
8	日										
9	月	ひまわりっこ	魚の照り焼き	チンゲン菜のナムル	ケチャップ炒め	りんご	さわら えび	人参・チンゲン菜・もやし・玉ねぎ・ピーマン しめじ・りんご	米・マカロニ	牛乳 じゃが芋のバター焼き	ミルク マフィン
10	火	祖父母参観(2・4歳児) ひよこ2組 午前のおやつはバナナです	肉じゃが	ブロッコリーの和え物	かえりの佃煮	オレンジ	豚肉 かえりいりこ	人参・玉ねぎ・こんにゃく・ブロッコリー・コーン オレンジ	米・白ごま じゃが芋	牛乳 マカロニのみたらし風	お茶 フルーツヨーグルト
11	水	ひまわりっこ	魚の味噌焼き	冷拌三糸	きんぴら	梨	さば	人参・きゅうり・昆布・いんげん・ごぼう・梨	米・春雨 白ごま	牛乳 クッキー	ミルク じゃが芋もち
12	木	誕生会	チキンカツ	野菜サラダ	かぼちゃの甘煮	バナナ	鶏肉・卵 バナナ	人参・キャベツ・きゅうり・コーン・かぼちゃ バナナ	米 マヨネーズ	牛乳 セザミトースト	乳酸菌飲料 誕生会ケーキ
13	金	ひまわりっこ 布団持ち帰り日	高野豆腐の卵とじ	大根の即席漬	ジャーマンポテト	オレンジ	鶏肉・高野豆腐 卵・ベーコン	人参・玉ねぎ・干しいたけ・ほうれん草 大根・オレンジ	米 じゃが芋	牛乳 パウンドケーキ	お茶 しょうが風味おこわ
14	土	園庭開放10:00~11:00	豚肉の ケチャップがらめ	キャベツの レモン酢和え	もやしソテー	バナナ	豚肉	人参・いんげん・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり わかめ・もやし・ピーマン・バナナ	米	牛乳 りんご寒天	牛乳 フライドおさつ
15	日										
16	月	敬老の日									
17	火	ひまわりっこ 絵画指導(5歳児) 10:00	から揚げ	コロコロサラダ	チンゲン菜の炒め物	オレンジ	鶏肉 チーズ	人参・きゅうり・コーン・チンゲン菜・赤ピーマン オレンジ	米 さつま芋・マヨネーズ	牛乳 焼かぼちゃ	ミルク ピーナツクッキー
18	水	ひまわりっこ お月見会	魚の竜田揚げ	大根の浸し	にらたま	梨	たら 卵	大根・にら・しいたけ・人参・玉ねぎ・梨	米・春雨	牛乳 じゃが芋のオープン焼き	ミルク 白玉団子の黒みつけかけ
19	木	防火訓練	肉うどん	スティックきゅうり	なすのしぎ焼き	りんご	豚肉・油揚げ かまぼこ	人参・葉ねぎ・わかめ・きゅうり・なす・りんご	うどん	牛乳 牛乳寒天	ミルク マーブルケーキ
20	金	お月見ナイト(5歳児) ひまわりっこ 布団持ち帰り日	ムニエル	小松菜の和え物	マッシュポテト	バナナ	さけ	昆布・小松菜・人参・コーン・玉ねぎ・バナナ	米・白ごま じゃが芋	牛乳 黒糖蒸しパン	お茶 フルーツヨーグルト
21	土	園庭開放10:00~11:00	焼き豆腐の含め煮	ブロッコリーの マヨネーズかけ	かぼちゃグラッセ	オレンジ	豚肉 焼き豆腐	人参・玉ねぎ・もやし・干しいたけ・かぼちゃ ブロッコリー・オレンジ	米 マヨネーズ	牛乳 フルーツカナッペ	牛乳 フライドポテト
22	日	秋分の日									
23	月	振替休日									
24	火	防火訓練予備日	酢豚	中華和え	じゃが芋のきんぴら	梨	豚肉	人参・玉ねぎ・ピーマン・干しいたけ・もやし たけのこ・小松菜・昆布・梨	米・白ごま じゃが芋	牛乳 野菜スティック	ミルク おはぎ
25	水	ひまわりっこ 口座振替	肉みそ丼	切干大根の酢の物	れんこんの甘辛炒め	オレンジ	豚肉	玉ねぎ・人参・葉ねぎ・切干大根・れんこん オレンジ	米	牛乳 ラスク	ミルク レモンケーキ
26	木	太鼓指導(4・5歳児)	鶏肉のねぎソースかけ	ポテトサラダ	キャベツのごま炒め	バナナ	鶏肉	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・黄ピーマン 葉ねぎ・バナナ	米・マヨネーズ 白ごま・じゃが芋	牛乳 ヨーグルト和え	ミルク ショートブレッドクッキー
27	金	ひまわりっこ 布団持ち帰り日	アジフライ	ごま酢和え	蒸かぼちゃ	りんご	あじ・卵 油揚げ	人参・キャベツ・きゅうり・もやし・かぼちゃ りんご	米 白ごま	牛乳 ジャムクッキー	ミルク さつま芋のいがり団子
28	土	園庭開放10:00~11:00	鶏肉の甘辛煮	短冊サラダ	粉ふき芋	バナナ	鶏肉	赤ピーマン・しめじ・人参・大根・きゅうり・コーン バナナ	米 じゃが芋	牛乳 きな粉入り豆乳ケーキ	牛乳 パン
29	日										
30	月	ひまわりっこ	豆腐のチャンプル	きゅうりの マヨネーズかけ	さつま芋の甘煮	オレンジ	ソナ 木綿豆腐	人参・玉ねぎ・キャベツ・葉ねぎ・きゅうり オレンジ	米・マヨネーズ さつま芋	牛乳 中華風クッキー	ミルク メロンパン



給食室より

## ♪ 3色食品群を知ろう♪

だんだんと秋が近づいてきました。秋はたくさんの食材が旬を迎えます！  
おいしい旬のものをバランスよく食べて寒さに負けないカラダ作りをしていきましょう♪  
そこで、今回は『3色食品群』についてお話します(^\_^)

食べ物に含まれる栄養素の働きや特徴によって、食品を「赤」「黄」「緑」の3つの色に分類したものが『3色食品群』です。3色をまんべんなく食べることで、栄養バランスが整う目安になっています！

ご家庭でクイズをするなど食材に触れる機会を作り、楽しい食事時間を過ごしてくださいね(\*^\_^\*)

### 赤

からだを作るもの

肉・魚・卵・牛乳・乳製品・豆 など



### 黄

エネルギーのもとになるもの

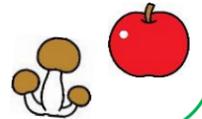
米・パン・めん類・いも類・油・砂糖 など



### 緑

からだの調子を整えるもの

野菜・果物・きのこ類・海藻類 など



## ～ 今月のコラム ～

今月は【彼岸について】です。

彼岸とは、春分・秋分を中日とし、前後3日を合わせた7日間のことをいいます。

2024年の秋彼岸は9月19日～25日の7日間です。

なぜ彼岸にはおはぎやぼたもちを食べるの？

【小豆】の赤い色は邪気を払い、災難から身を守る効果がある

昔は貴重であった【砂糖】を使うおはぎやぼたもちをお供えすることで、ご先祖様への感謝の気持ちを伝える

“おはぎ”と“ぼたもち”の違いって何？

食べ物は同じです。名前の違いはそれぞれの季節に咲く花からきています。

春・・・ぼたもち

【ぼたん】という花が名前の由来



秋・・・おはぎ

【はぎ】という花が名前の由来



参考文献：農林水産省

## 10月の予定



日	曜	行事	日	曜	行事
1	火	内科健診 13:30 済美中体験学習(10/1～3)	17	木	誕生会
			20	日	学区運動会(3～5歳児)
12	土	運動会 1部 9:00 2部 10:15 ※給食・延長保育なし	24	木	歯科健診 9:30
			26	土	オープンハウス・(次)入園説明会 ※要予約
16	水	バス遠足・ <b>弁当日</b> (3～5歳児)	28	月	交通安全教室(3～5歳児) (次)1号申込受付