




2023年 9月 予定献立表



この花ナーサリ学童クラブ

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | おやつ | 材料（昼食とおやつ） | | |
|----|---|---|---------------------------|---|----------------------------|---|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの |
| 1 | 金 | | 焼きおにぎり | 米 | しらす干し | |
| 2 | 土 | あわごはん 豚肉のしょうが炒め ポテトサラダ みそ汁（なす・ねぎ） | フルーツ缶 野菜ジュース バナナケーキ | 米、じゃがいも、ホットケーキミックス（小麦・乳）、バター（乳）、マヨネーズ（ノンエッグ）、きび、油 | 豚肉、卵、みそ、牛乳、脱脂粉乳 | パイナップル、たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、バナナ、きゅうり、ねぎ、しょうが |
| 3 | 日 | お休み  | | | | |
| 4 | 月 | | ごま入りスティック菓子 | 小麦粉、ホットケーキミックス（小麦・乳）、油 | 卵 | ごま |
| 5 | 火 | | 昆布おにぎり | 米 | | こんぶ、ごま |
| 6 | 水 | | 冷やしそうめん | そうめん | | ねぎ、のり |
| 7 | 木 | | 芋てんぷら | さつまいも、小麦粉、油 | 卵 | |
| 8 | 金 | | 乳酸菌飲料 フレンチトースト | 食パン | 牛乳、卵 | |
| 9 | 土 | チキンライス マカロニサラダ ミートボールフライ 冬瓜のスープ | フルーツ缶 バナナ カルシウムせんべい | 米、マヨネーズ（ノンエッグ）、マカロニ、油、カルシウムせんべい（小麦・魚・大豆） | 鶏もも肉、ミートボール（乳・小麦・鶏・豚） | もも、とうがん、たまねぎ、キャベツ、ミックスベジタブル、コーン、きゅうり、ごまつな、バナナ |
| 10 | 日 | お休み | | | | |
| 11 | 月 | | 黒糖ちんびん | 小麦粉、黒糖 | 牛乳、卵 | |
| 12 | 火 | | おにぎり（わかめ・ごま） | 米 | | わかめ、いりごま |
| 13 | 水 | | もちケーキ | もち粉、油 | 牛乳、卵 | バナナ |
| 14 | 木 | | サターアングギー（黒糖） | 小麦粉、黒糖、ホットケーキミックス（小麦・乳）、油 | 卵 | |
| 15 | 金 | | チキンピラフ | 米、油 | 鶏もも肉 | たまねぎ、にんじん |
| 16 | 土 | あわごはん 豆腐チャンプルー じゃがいもとポークのはさみ揚げ そうめん汁 | パイン缶 乳酸菌飲料 ホットケーキ | 米、じゃがいも、ホットケーキミックス（小麦・乳）、そうめん、小麦粉、メープルシロップ、パン粉（小麦）、きび | 乳酸菌飲料（乳）、豆腐、牛乳、ポーク（乳）、豚肉、卵 | パイナップル、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、にら |



| 日 | 曜 | 昼食献立名 | おやつ | 材料（昼食とおやつ） | | |
|----|---|--|--------------------------------|--|--|--|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの |
| 17 | 日 | お休み | | | | |
| 18 | 月 | 敬老の日（休園） | | | | |
| 19 | 火 | 夏野菜カレーライス スパゲティーサラダ くだもの | 牛乳 コーンフレーク | 米、コーンフレーク （乳・大豆）、スパゲ ティ（小麦）、マヨネー ズ（ノンエック）、油 | 牛乳、牛豚合びき肉、赤 ハム（鶏・豚・大豆・ 乳） | なす、たまねぎ、にんじ ん、トマト、キャベツ、 ピーマン、きゅうり、パ ナ |
| 20 | 水 | | マーブルケーキ | 米、ホットケーキミックス （小麦・乳）、さつま いも、バター（乳）、マ ヨネーズ（ノンエッ ク）、パン粉（小麦）、 油、小麦粉、ごま油 | 牛乳、さけ、卵、大豆、 みそ、油揚げ（大豆）、 脱脂粉乳 | にんじん、キャベツ、ご んにやく、いんげん、ひじ き、たまねぎ、きゅうり、 みかん、ごま |
| 21 | 木 | | まめびよ お菓子詰め合わせ | | | |
| 22 | 金 | | おこわ（鶏肉・たけのこ） | 米、もち米 | 鶏肉 | にんじん、たけのこ、ね ぎ、しいたけ |
| 23 | 土 | 秋分の日（休園） | | | | |
| 24 | 日 | お休み | | | | |
| 25 | 月 | チャーハン 豚肉と厚揚げのホイコーロー 揚げぎょうざ わかめスープ くだもの | ヨーグルト レーズンパン | 米、ごま油、油、レーズ ンパン（小麦・乳・大 豆）、片栗粉 | 揚げ豆腐、豚肉、豚肉、 みそ、ヨーグルト（乳） | キャベツ、たまねぎ、にん じん、ピーマン、ミックス ベジタブル、にんにく、 しょうが、わかめ、オレン ジ |
| 26 | 火 | | おにぎり（しらす・わかめ） | 米 | しらす干し | わかめ |
| 27 | 水 | | フライドポテト（青のり） ブルー | フライドポテト | | ブルー |
| 28 | 木 | | 豆腐ドーナツ（串・粉糖） | ホットケーキミックス （小麦・乳）、油、砂糖 | 豆腐 | |
| 29 | 金 | | いなり寿司（3歳児〜） ふりかけおにぎり（0〜2歳児） | 米、ふりかけ（魚・ご ま） | 油揚げ | |
| 30 | 土 | 麦ごはん 牛肉ピーマン炒め 蒸ししゅうまい みそ汁（冬瓜・ねぎ） チーズ | バナナ ビスケット | 米、押麦、油、ビスケッ ト（小麦・乳） | 牛肉、みそ、しゅうまい （小麦・乳・豚・大豆・ 鶏・ごま）、チーズ （乳） | たまねぎ、とうがん、パ プリカ、ピーマン、にんじ ん、たけのこ、ねぎ、パ ナ |

※ 児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。



9月

まっくしよくだより



令和5年9月
この花ナーサリ
この花KidsRoom

毎日暑い日が続いていますね。暦の上では秋に分類される9月ですがまだまだ暑い沖縄。今年は全国的にも特に気温が高いと報道でも取り上げられていますね。こまめな水分補給を心がけ、熱中症予防をしましょう。

～子どもの誤嚥・窒息に注意しよう～

子どもは飲み込む機能や噛む力が未熟で、のどに食べ物が詰まりやすいです。誤嚥・窒息の危険から子どもたちを守るために、注意が必要な食材や誤嚥につながりやすい行動、対策などを頭に入れておきましょう。

△ 注意が必要な食べ物 △

- | | | |
|------------|---|--|
| ・弾力があるもの | → | こんにゃく、きのこ、練り製品など |
| ・なめらかなもの | → | 熟れた柿やメロン、豆類、ゼリーなど |
| ・球形のもの | → | プチトマト、ぶどう、さくらんぼ、うずらの卵、キャンディーチーズ、あめ、ラムネなど |
| ・粘着性が高いもの | → | もち、白玉団子、ごはんなど |
| ・固いもの | → | かたまり肉、イカ、えびなど |
| ・唾液を吸うもの | → | パン、ゆで卵、さつまいもなど |
| ・ばらつきやすいもの | → | ひき肉、ブロッコリーなど |

誤嚥・窒息予防のために

- ・ながら食べをしない
- ・姿勢を整えて食べる
- ・水分を摂り、のどを潤してから食べる
- ・口の中に食べ物を入れたまま喋らない
- ・詰め込みすぎない

※食べているときは
子どもから目を離さずに
注意して見守りましょう！



園の給食では、誤嚥のリスクがある食材は使用を検討し切り方を工夫して提供しています。球形のプチトマトやぶどう、キャンディーチーズ、ミニゼリー、粘着しやすいお餅や団子などは給食に出さないようにして誤嚥を未然に防いでいます。ご家庭でも誤嚥・窒息につながりやすい食材を使用する場合には十分に注意し、小さく切るなどの工夫をしていただきたいと思います。お誕生会や園外保育でお弁当を持たせる場合にも、のどに詰まらせないような配慮を改めてお願い致します。

