



2023年 9月 予定献立表



この花ナーサリ ・ この花KidsRoom

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	麦ごはん 赤魚の煮つけ きんぴらごぼう みそ汁(とうがん・しめじ) くだもの	麦茶 焼きおにぎり	米、押麦、油	あかうお、豚肉、みそ、しらす干し	ごぼう、とうがん、こんにゃく、にんじん、いんげん、しめじ、しょうが、オレンジ
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	豚みそ丼 切干大根のツナサラダ みそ汁(豆腐・冬瓜) くだもの	牛乳 ごま入りスティック菓子	米、小麦粉、ホットケーキミックス(小麦・乳)、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、ツナ缶、みそ、卵、みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、とうがん、ピーマン、切り干しだいごん、ごま、にんにく、しょうが、オレンジ
5	火	ごはん ピザバーグ 野菜炒め 白菜スープ ブルー	麦茶 昆布おにぎり	米、油、パン粉(小麦)	牛豚さびき肉、豚肉、卵、牛乳、チーズ(乳)、かつお節	キャベツ、もやし、たまねぎ、ピーマン、にんじん、はくさい、コーン、こんぶ、ブルー、にら
6	水	麦ごはん グルクンの天ぷら 鶏肉と大根の煮物 ゆし豆腐汁 くだもの	冷やしそうめん	米、そうめん、小麦粉、油、押麦	豆腐、鶏肉、みそ、卵、グルクン	だいごん、いんげん、ねぎ、にんじん、しいたけ、バナナ、のり
7	木	あわごはん チキンの照り焼き いり豆腐 みそ汁(もずく・ねぎ) くだもの	牛乳 芋てんぷら	米、さつまいも、小麦粉、きび、油、ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉、みそ、卵	ほうれんそう、にんじん、もずく、しいたけ、ねぎ、にんにく、梨
8	金	麦ごはん 肉じゃが 厚揚げのきのこあんかけ みそ汁(だいごん・長ねぎ) くだもの	乳酸菌飲料 フレンチトースト	米、じゃがいも、食パン、押麦、油、片栗粉	揚げ豆腐、豚肉、牛乳、卵、みそ	たまねぎ、にんじん、だいごん、こんにゃく、しめじ、えのきたけ、いんげん、長ねぎ、きくらげ、オレンジ
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、こまつな、バナナ
10	日	お休み				
11	月	スパゲティーナボリタン 胚芽食パン キャベツサラダ 冬瓜とベーコンのスープ チーズ	牛乳 黒糖ちんびん	スパゲティ(小麦)、全粒粉パン、小麦粉、黒糖、ごまドレッシング(ごま・卵)、油	牛乳、ウインナー(乳・鶏・豚)、卵、ベーコン(豚・乳・卵・大豆)、チーズ(乳)	たまねぎ、キャベツ、とうがん、にんじん、ピーマン、きゅうり、しめじ
12	火	雑穀ごはん とうがんアップシー レバーの南蛮漬 みそ汁(ほうれん草・しめじ) ウエハース	麦茶 おにぎり(わかめ・ごま)	米、片栗粉、油、きび、押麦、ウエハース(乳・卵・小麦・大豆)	豚レバー、豆腐、ポーク(乳)、みそ、豚肉	とうがん、ほうれんそう、にんじん、いんげん、しめじ、にんにく、しょうが、いりごま
13	水	ごはん 酢豚 はるさめサラダ わかめスープ くだもの	牛乳 もちケーキ	米、もち粉、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、赤ハム(鶏・豚・大豆・乳)	たまねぎ、コーン、にんじん、だけご、パイナップル、パプリカ、ピーマン、きゅうり、バナナ、しいたけ、にんにく、わかめ、オレンジ
14	木	そぼろ丼 ごまじゃこサラダ みそ汁(じゃが芋・こまつな) くだもの	牛乳 サターアングギー(黒糖)	米、小麦粉、じゃがいも、黒糖、ホットケーキミックス(小麦・乳)、油、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、みそ、しらす干し	キャベツ、いんげん、こまつな、きゅうり、にんじん、いりごま、みかん、しょうが
15	金	麦ごはん さばのみそ煮 切干大根炒め 豆腐のすまし汁 くだもの	麦茶 チキンピラフ	米、押麦、油	さば、豆腐、豚肉、鶏もも肉、みそ	切り干しだいごん、たまねぎ、ほうれんそう、こんにゃく、にんじん、こんぶ、バナナ、しょうが
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、牛豚含ひき肉、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	さつまいもごはん くだもの 鮭フライ・タルタルソース ひじきと大豆の煮物 みそ汁(キャベツ・あげ)	牛乳 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、こん にゅく、いんげん、ひじ き、たまねぎ、きゅうり、 みかん、ごま	
21	木	お誕生会(お弁当)		まめびよ ドーナツ	ドーナツ(卵・乳・小 麦・大豆)	まめびよ(大豆)	<p>お誕生日 おめでとう</p>
22	金	野菜そば ちくわチーズの磯辺揚げ くだもの	麦茶 おこわ(鶏肉・たけのこ)	沖縄そば(小麦・大 豆)、米、もち米、油、 小麦粉	豚だし膏、ちくわ、豚 肉、鶏肉、チーズ(乳)	キャベツ、もやし、にんじ ん、たけのこ、ねぎ、に ら、しいたけ、あおのり、 梨	
23	土	秋分の日 (休園)					
24	日	お休み					
25	月	チャーハン くだもの 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	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	ごはん みそ汁(はくさい・えのき) 昆布の佃煮 くだもの とんかつ 厚揚げと大根の煮物	牛乳 フライドポテト(青のり) ブルー	米、フライドポテト、パ ン粉(小麦)、油、小麦 粉、片栗粉	牛乳、揚げ豆腐、豚肉、 みそ、卵、豚肉	だいこん、はくさい、にん じん、いんげん、えのきた け、こんぶ、しいたけ、に んにく、オレンジ、あおの り、ブルー	
27	水	麦ごはん フルーツ缶 マーボーなす 春巻き かき玉汁	麦茶 おにぎり(しらす・わかめ)	米、油、押麦、片栗粉	豆腐、卵、牛豚含ひき 肉、みそ、しらす干し、 春巻き	パイナップル、なす、たま ねぎ、ほうれんそう、ピー マン、にんじん、にんにく	
28	木	お月見うどん 鶏とひじきの炊き込みごはん 菜の花のごま和え くだもの	牛乳 豆腐ドーナツ(串・粉糖)	うどん(小麦)、米、 ホットケーキミックス (小麦・乳)、油、ごま 油	牛乳、豆腐、卵、鶏もも 肉、油揚げ(大豆)	なのはな、ほうれんそう、 にんじん、ごま、切り干し だいこん、ひじき、梨	
29	金	焼きとり丼 白菜のおかか和え みそ汁(大根・えのき) くだもの	麦茶 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)	鶏肉、油揚げ、みそ、か つお節	はくさい、たまねぎ、だい こん、にんじん、きゅう り、きぬぎや、えのきた け、バナナ、しょうが、の り	
30	土	麦ごはん チーズ 牛肉ピーマン炒め 蒸ししゅうまい みそ汁(冬瓜・ねぎ)	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 ブリカ、ピーマン、にんじ ん、たけのこ、ねぎ、パ ナ	
1か月の 平均栄養量 (幼児、おやつ含む)		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	558 kcal 20.2 g 15.8 g 2.1 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.4 mg 195 mg 29 mg 4.3 g		



※ 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

まっつしよくだより



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。