

日	献立	材料	おやつ	材料
2日(月)	ケチャップ麻婆豆腐 レタスサラダ 味噌汁	豆腐、豚ミンチ、生姜、玉ねぎ、人参、葱、片栗粉、ケチャップ、砂糖、酒、オイスター、中華だし レタス、トマト、きゅうり、砂糖、醤油、酢 じゃがいも、玉ねぎ、わかめ、味噌	そばろおにぎり じゃこ お茶	鶏ミンチ、醤油、酒、みりん
3日(火)	コーンごはん 五目炒め マカロニサラダ 味噌汁	コーン、醤油、酒、みりん 豚肉、生姜、人参、もやし、玉ねぎ、ピーマン、醤油、中華だし、オイスターソース マカロニ、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨドレ キャベツ、しめじ、葱、味噌	かぼちゃスティック トマト 牛乳	かぼちゃ、塩、砂糖、油
4日(水)	いわしの蒲焼き 切干大根の煮物 すまし汁	いわし、片栗粉、醤油、酒、みりん、砂糖、しそ、ごま 切干大根、人参、油揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、えのきだけ、わかめ、醤油	冷やしうどん 昆布 お茶	うどん、きゅうり、トマト、天かす、砂糖、醤油、酒、みりん りす・うさぎ・小規模・たんぼぼは、人参
5日(木)	キャベツと厚揚げの味噌炒め 春雨サラダ すまし汁	キャベツ、豚肉、大根、厚揚げ、人参、味噌、醤油、みりん、酒、砂糖、片栗粉 春雨、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま 玉ねぎ、なめこ、葱、醤油	サラダおにぎり じゃこ お茶	きゅうり、コーン、人参
6日(金)	鶏肉の塩麴焼き 和風サラダ 中華スープ	鶏肉、塩麴、片栗粉、油 キャベツ、きゅうり、人参、ツナ、砂糖、醤油、酢 豆腐、椎茸、わかめ、中華だし	枝豆だんご きゅうり 牛乳	だんごの粉、枝豆、塩、油
7日(土)	しらすごはん そうめん汁	しらす干し、酒、醤油、みりん 鶏肉、玉ねぎ、人参、薄揚げ、椎茸、醤油、そうめん	かぼちゃパン きゅうり、お茶	小麦粉、ドライイースト、塩、砂糖、油、ほうれん草
9日(月)	豆腐のきのこあんかけ 梅おかかサラダ 味噌汁	豆腐、片栗粉、なめこ、えのきだけ、玉ねぎ、鶏ミンチ、葱、醤油、酒、みりん もやし、きゅうり、人参、梅干し、かつおぶし、砂糖、醤油、酢 キャベツ、しめじ、葱、味噌	ツナおにぎり じゃこ お茶	ツナ、醤油、酒、みりん
10日(火)	さつまいもごはん 鶏肉の味噌漬け焼き キャベツと薄揚げの和風煮 すまし汁	さつまいも、塩、酒 鶏肉、味噌、砂糖、みりん、酒 キャベツ、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん なめこ、もやし、わかめ、醤油	フライドポテト トマト 牛乳	じゃがいも、塩、油
11日(水)	鱈の南蛮漬け ほうれん草の白和え すまし汁	鱈、片栗粉、玉ねぎ、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢、レモン汁 豆腐、ほうれん草、しめじ、人参、しらたき、醤油、みりん、ごま、砂糖、醤油、味噌、塩 玉ねぎ、薄揚げ、わかめ、醤油	ナポリタン 昆布 牛乳	パスタ麺、ベーコン、玉ねぎ、しめじ りす・うさぎ・小規模・たんぼぼは、人参
12日(木)	肉じゃが うさぎ組 給食懇談会 ごま酢あえ 味噌汁	豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、小松菜、人参、ごま、砂糖、醤油、酢 豆腐、えのきだけ、わかめ、醤油	きなこだんご きゅうり 牛乳	だんごの粉、きなこ、砂糖、塩、油
13日(金)	豚肉と春雨のチャプチェ 納豆和え コンソメスープ	豚肉、春雨、生姜、大根、ごま油、もやし、人参、エリンギ、ニラ、酒、醤油、中華だし キャベツ、小松菜、人参、納豆、醤油 玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ	梅じゃこおにぎり じゃこ お茶	梅、しらす干し
14日(土)	ドライカレー ポトフ	玉ねぎ、人参、カレールウ ベーコン、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃがいも、コンソメ	レーズンパン きゅうり、お茶	小麦粉、ドライイースト、塩、砂糖、油、レーズン
16日(月)	敬老の日			
17日(火)	人参ごはん 和風おろしハンバーグ キャベツサラダ 味噌汁	人参、コンソメ 豚ミンチ、豆腐、生姜、片栗粉、塩、砂糖、醤油、酢、大根、しそ キャベツ、きゅうり、人参、砂糖、酢、レモン汁、塩、オリーブオイル もやし、えのきだけ、葱、味噌	さつまいもレモン煮 果物 牛乳	さつまいも、レモン汁、砂糖
18日(水)	鮭のきのこソースがけ あらめ煮 すまし汁	鮭、片栗粉、えのきだけ、椎茸、人参、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉、葱 あらめ、薄揚げ、人参、しらす干し、大豆、ひじき、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、豆腐、わかめ、醤油	焼きそば 昆布 牛乳	中華麺、玉ねぎ、人参、キャベツ、焼きそばソース りす・うさぎ・小規模・たんぼぼは、人参
19日(木)	お弁当の日		きなこおはぎ 大根 牛乳	もち米、きなこ、砂糖、塩 大根、砂糖、塩、酢
20日(金)	豚肉とキャベツのオイスター炒め ポテトサラダ すまし汁	豚肉、キャベツ、ピーマン、人参、オイスター、醤油、砂糖 じゃがいも、人参、きゅうり、ツナ、砂糖、醤油、酢、マヨドレ 玉ねぎ、椎茸、葱、醤油	黒米寿司 じゃこ お茶	黒米、すし酢
21日(土)	お弁当 (バザー準備)		黒糖パン 大根、お茶	小麦粉、ドライイースト、塩、黒糖、油
23日(月)	秋分の日			
24日(火)	さつまいもときのこの和風煮 梅サラダ すまし汁	さつまいも、鶏肉、生姜、人参、しめじ、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、小松菜、梅干し、砂糖、醤油、酢 もやし、薄揚げ、わかめ、醤油	赤飯おにぎり じゃこ お茶	小豆、塩
25日(水)	鯖の竜田揚げ のりじゃこ和え 味噌汁	鯖、生姜、大根、醤油、酒、片栗粉、油 もやし、人参、小松菜、のり、しらす干し、醤油 キャベツ、しめじ、葱、味噌	さつまいもだんご 果物 牛乳	さつまいも、だんごの粉、砂糖、塩
26日(木)	筑前煮 切干大根のごまマヨサラダ すまし汁	鶏肉、人参、こんにゃく、ごぼう、里芋、蓮根、砂糖、醤油、酒、みりん 切干大根、きゅうり、人参、ごま、砂糖、醤油、酢、ゴマドレ 玉ねぎ、えのきだけ、ほうれん草、醤油	和風焼うどん 昆布 牛乳	うどん、玉ねぎ、人参、キャベツ、砂糖、醤油、酒、みりん りす・うさぎ・小規模・たんぼぼは、人参
27日(金)	納豆ごはん 手羽元さっぱり煮 ツナサラダ 味噌汁	納豆、葱、醤油 手羽元、塩、生姜、醤油、酒、酢、砂糖、みりん、ごま キャベツ、ほうれん草、人参、ツナ、砂糖、醤油、酢 じゃがいも、玉ねぎ、葱、味噌	米粉のフルーツケーキ 大根 牛乳	米粉、ベーキングパウダー、ジャム、砂糖、豆乳、油
28日(土)	人参ごはん 中華スープ	人参、コンソメ 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、中華だし、醤油	りんごパン 大根、お茶	小麦粉、ドライイースト、塩、砂糖、油、りんご
30日(月)	すき焼き風煮 ナムル 味噌汁	豆腐、豚肉、生姜、白ネギ、人参、しらたき、玉ねぎ、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、人参、ほうれん草、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま さつまいも、えのきだけ、葱、味噌	五目おにぎり じゃこ お茶	人参、薄揚げ、ごぼう、蒟蒻、醤油、酒、みりん

※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※未満児の午前のおやつは、季節の野菜や果物と麦茶を出しています。 ※選番のおやつはおにぎりを出しています。

9月の食事だより

9月に入って、朝晩は少し涼しくなってきましたが、日中はまだ暑さが続きます。秋の訪れが待ち遠しいですね。食欲の秋に栄養をいっぱいとりて丈夫なからだづくり役に立っていきましょう。
 7月8月と夏野菜を中心に献立を立てていましたが、最初のうちは食べにくかった夏野菜も繰り返し提供するうち食べられるようになっていきました。食べないからといって食卓に出さないのではなく、繰り返し食卓に出すようにして、少しずつ食べられるようになるといいですね。
 9月は敬老の日があります。日本は世界で有数の長寿国で、伝統の和食文化のすばらしさは世界の注目を集めています。『まごはやさしい』という言葉は、伝統の和食にかかせない代表的な食べ物頭文字をつなげたものです。食の洋風化で肉や脂肪の摂りすぎになりやすい現代の日本の食事ですが、身体にやさしい伝統の和食をこの言葉で思い出しながら食べたいものですね。

