



# 9月のこんだて



令和 3年 9月 1日 枚田みのり保育園

9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。実りの秋も迎えます。9月の旬の食材は新米・さつまいも・きのこ・梨・さんまです。秋の美味しい味覚を味わってください。

1(水)	2(木)	3(金)	4(土)		
<b>親子丼・切り干し大根のサラダ</b> <b>みそ汁 (豆腐・小松菜)</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏もも 鶏卵 人参 たまねぎ 糸みつば ☆ 切り干し大根 まぐろ油漬缶詰 マヨネーズ にんじん きゅうり にんじん ☆ 豆腐 にんじん たまねぎ 小松菜 <b>牛乳・バナナ・きなこマカロニ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆きなこ マカロニ	<b>ご飯・鯖のマヨ味噌焼き・ジャーマン</b> <b>ポテト・すまし汁 (小松菜・えのき)</b> ☆ 精白米 ☆ さわら マヨネーズ みそ ☆ じゃがいも ベーコン 人参 たまねぎ ☆ こまつな えのきたけ 人参 たまねぎ <b>牛乳・こしあんクッキー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ こしあん 有塩バター 薄力粉	<b>ご飯・厚揚げのカレー煮・ブロッコリー</b> <b>のじゃこ炒め・レタススープ</b> ☆ 精白米 ☆ 生揚げ 人参 玉ねぎ カレールウ 豚ひき肉 ☆ ブロッコリー しらす干し ひじき ごま たまねぎ にんじん ☆ にんじん たまねぎ レタス <b>牛乳・りんごゼリー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ りんごジュース 寒天	<b>ツナ入り炊き込みご飯・肉じゃが</b> <b>みそ汁 (小松菜)</b> ☆ 精白米 まぐろ缶詰 ひじき にんじん ☆ 牛肉にんじん たまねぎ じゃがいも ☆ にんじん たまねぎ こまつな <b>牛乳・きなこケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス きな粉		
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
<b>ご飯・鯖の味噌煮・五目きんぴら</b> <b>すまし汁 (切り干し大根)</b> ☆ 精白米 ☆ さば しょうが ☆ にんじん ごぼう いんげん たけのこ だいこん ごま ☆ 切り干し大根 人参 たまねぎ こまつな <b>牛乳・オレンジ・チーズ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ オレンジ ☆チーズ	<b>ご飯・麻婆豆腐・酢の物</b> <b>わかめスープ</b> ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 ふたひき肉 にんじん たまねぎ 青ピー 長ねぎ ゆでたけのこ ごま油 ☆ にんじん キャベツ もやし きゅうり ☆ わかめ にんじん たまねぎ 切り干し大根 <b>牛乳・レモンラスク</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン バター レモン	<b>ご飯・鯖の白みそ焼き</b> <b>ほうれん草と卵の炒め物・みそ汁 (豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ さわら 甘みそ ☆ ほうれん草 卵 たまねぎ 人参 鰹節 ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ わかめ <b>お茶・フルーツヨーグルト</b> ☆ お茶 ☆ ヨーグルト バナナ りんご みかん	<b>ご飯・鶏肉の唐揚げ</b> <b>きゅうりの酢物・すまし汁 (豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏もも 片栗粉 ☆ きゅうり にんじん キャベツ もやし ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ ほうれん草 <b>牛乳・ぶどうゼリー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ぶどうジュース 寒天	<b>ご飯・ちくさやき・切り干し大根の煮物</b> <b>けんちん汁・健康ふりかけ</b> ☆ 精白米 ☆ 卵 人参 玉ねぎ ねぎ ひじき 鶏ひき肉 ☆ 切り干し大根 人参 さやいんげん 油揚げ ☆ 人参 大根 ねぎ ごぼう 木綿豆腐 白菜 ☆ あおのり いりごま 削り節 <b>牛乳・フライドポテト</b> ☆ 普通牛乳 ☆ じゃがいも	<b>ハヤシライス</b> <b>ブロッコリーサラダ・バナナ</b> ☆ 精白米 ☆ 牛肉 人参 たまねぎ ハヤシルウ しめじ ☆ ブロッコリー 人参 キャベツ マヨネーズ ☆ バナナ <b>牛乳・せんべい</b> ☆ 普通牛乳 ☆ サラダせんべい
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
<b>ご飯・さばの立田揚げ</b> <b>キャベツとえのきの酢物・みそ汁 (なす)</b> ☆ 精白米 ☆ さば 片栗粉 しょうが ☆ キャベツ もやし えのきたけ にんじん ☆ にんじん たまねぎ なす 生揚げ ねぎ <b>牛乳・蒸しパン (鶏)</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス いちごジャム	<b>ご飯・お豆腐ナゲット</b> <b>ツナサラダ・みそ汁 (かぼちゃ)</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏ひき肉 木綿豆腐 マヨネーズ ☆ ツナ きゅうり キャベツ 人参 マヨネーズ ☆ かぼちゃ にんじん たまねぎ ほうれんそう <b>牛乳・じゃこおにぎり</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 しらす干し ごま あおさ	<b>ご飯・カレイのあんかけ</b> <b>おかか和え・みそ汁 (小松菜)</b> ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ 糸みつば まがわい ☆ かつお節 キャベツ にんじん もやし ☆ 人参 たまねぎ こまつな 切り干し大根 <b>牛乳・オレンジゼリー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ みかんジュース みかん缶詰 寒天	<b>三色丼・ひじき煮</b> <b>すまし汁 (水菜・豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏ひき肉 鶏卵 きゅうり ☆ 乾ひじき にんじん 生揚げ いんげん ☆ 木綿豆腐 水菜 にんじん たまねぎ <b>牛乳・お菓子スナック・オレンジ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 車ふ ☆オレンジ	<b>ビーフカレー・卵サラダ・福神漬</b> <b>バナナ</b> ☆ 精白米 ☆ 牛かた にんじん たまねぎ じゃがいも カレールウ なす ☆ 卵 キャベツ 人参 きゅうり マヨネーズ ☆ バナナ <b>ヤクルト・ツナマヨサンド</b> ☆ ヤクルト ☆ 食パン ツナ缶 マヨネーズ	<b>中華丼・もやしのゴマ酢和え</b> <b>わかめスープ</b> ☆ 精白米 ☆ ふた肉 にんじん ほうさい たまねぎ ゆでたけのこ 生しいたけ ☆ もやし キャベツ ごま にんじん ☆ 乾わかめ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 <b>牛乳・ココアケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ビュアココア ホットケーキミックス

20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
 <b>敬老の日</b>	<b>ご飯・ホキのケチャップ焼き</b> <b>野菜のソテー・野菜のミルクスープ</b> ☆ 精白米 ☆ ホキ ケチャップ たまねぎ にんじん ☆ 人参 たまねぎ こまつな キャベツ ☆ にんじん たまねぎ じゃがいも ほうれん草 牛乳 <b>牛乳・お月見団子</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 白玉粉 きな粉	<b>ご飯・豆腐あげボール・ブロッコリー</b> <b>とえのきのごま和え・もやしスープ</b> ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 ひじき ツナ缶 人参 たまねぎ ☆ ブロッコリー えのきたけ ごま きゃべつ にんじん ☆ もやし にんじん たまねぎ 小松菜 <b>牛乳・小魚・梨</b> ☆ 普通牛乳 ☆ いろごま 小魚 ☆梨	 <b>秋分の日</b>	<b>ご飯・筑前煮・かぼちゃのオープン焼き</b> <b>みそ汁(白菜)・納豆</b> ☆ 精白米 ☆ にんじん たけのこ 鶏もも 生揚げ 大根 さいいんげん ごぼう ☆ かぼちゃ プロセスチーズ ☆ はくさい にんじん たまねぎ 青ねぎ <b>牛乳・ひじきとツナのお好み焼き</b> ☆ 普通牛乳 ☆ お好みソース 薄力粉 ツナ キャベツ	<b>ご飯・豚のしょうが煮・おかが和え</b> <b>みそ汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ ふたもも しょうが たまねぎ にんじん ☆ かつお節 キャベツ 人参 もやし ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 青ねぎ <b>牛乳・クラッカー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ スナッククラッカー
	<b>27(月)</b> <b>わかめごはん・ぎせいどうふ</b> <b>ひじきサラダ・すまし汁(切干大根)</b> ☆ 精白米 カットわかめ ☆ 木綿豆腐 鶏卵 人参 たまねぎ ☆ 人参 きゅうり 乾ひじき マヨネーズ ☆ にんじん たまねぎ 切干だいこん ほうれん草 <b>牛乳・バナナ・さつまいもチップス</b> ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆さつまいも	<b>28(火)</b> <b>ご飯・鮭のきのこクリーム焼き</b> <b>ペイクドじゃが・コンソメスープ</b> ☆ 精白米 ☆ さけ 普通牛乳 えのきたけ ぶなしめじ たまねぎ にんじん ☆ じゃがいも あおさ ☆ たまねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 <b>牛乳・おからバナナケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ おから バナナ ホットケーキミックス 卵		<b>29(水)</b> <b>炊き込みご飯・カレーうどん</b> <b>高野の煮物・みかん</b> ☆ 精白米 にんじん 乾ひじき ごぼう ☆ ゆでうどん 牛もも たまねぎ にんじん 青ねぎ カレールウ しめじ ☆ 凍り豆腐 人参 たまねぎ いんげん ☆ みかん <b>牛乳・ジャムサンド</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン いちごジャム	<b>30(木)</b> <b>ご飯・さんまのパン粉焼き</b> <b>さつまいものサラダ・もやしスープ</b> ☆ 精白米 ☆ さんま パン粉 バセリ オリーブ油 ☆ さつまいも 人参 キャベツ マヨネーズ ☆ もやし にんじん たまねぎ こまつな <b>牛乳・豆乳わらびもち</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 豆乳 きな粉



### お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡白でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。



### お月見

昔は月の満ち欠けによって、おおよその月日を知ったり、夜の農作業を行う目安にしていたことから、十五夜(旧暦の8月15日、現在の9月中旬)の満月の夜は大切な節目とされていました。秋は、夏や春に比べて空気も乾燥し、月が鮮やかに見えます。その月の下でススキを飾り、月見団子・里芋・枝豆・栗などを盛り、収穫への感謝の気持ちを込めて、お神酒を供えて月を眺めて楽しんだとされています。この日の月は「中秋の名月」と呼ばれ、もっとも美しい「月」として鑑賞されています。今年の中秋の名月は9月21日です。ご家庭でもお月見を楽しむのもいいですね。

