

9月のこんだて

9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。実りの季節の始まりです。9月の旬の食材は新米、さつまいも、しめじ、まつたけ、かつお、さけ、さば、くり、ぶどうです。さつまいもはビタミンCやカリウムが豊富です。脂ののった魚には体を温める効果があります。

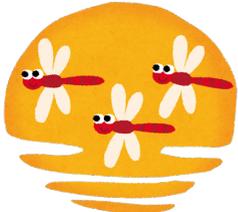


令和4年9月1日 幼保連携型認定こども園 枚田みのり保育園

1(木)	2(金)	3(土)
ご飯・鯖のマヨみそ焼き・ベイクド ジャガ・カレースープ ☆ 精白米 ☆ 鯖 甘みそ マヨネーズ ☆ ジャがいも あおのり ☆ にんじん たまねぎ きやべつ カレールウ	親子丼・切干大根のサラダ みそ汁 (なす) ☆ 精白米 ☆ 人参 たまねぎ とりにく たまご みつば ☆ にんじん 切干大根 マヨネーズ きゅうり ☆ にんじん たまねぎ なす 生揚げ ねぎ	ご飯・厚揚げの煮物・おかか和え すまし汁 (小松菜) ☆ 精白米 ☆ 生揚げ たまねぎ にんじん ☆ かつお節 キヤベツ にんじん りょくとうもやし ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ
牛乳・バナナケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ホットケーキミックス	牛乳・きなこサンド ☆ 普通牛乳 ☆ きなこ 食パン 牛乳	牛乳・せんべい ☆ 普通牛乳 ☆ サラダせんべい

5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
ご飯・厚揚げのそぼろ煮・ブロッコリーとえのき のごま和え・すまし汁 (切干大根)・納豆 ☆ 精白米 ☆ 生揚げ ぶたひき肉 にんじん たまねぎ インゲン ☆ ブロッコリー えのきたけ ごま にんじん キヤベツ ☆ 切干しだいこん にんじん たまねぎ こまつな ☆ 納豆	ご飯・カレーの照り焼き・ひじき煮 すまし汁 (小松菜) ☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ 乾ひじき さやいんげん 生揚げ にんじん ☆ にんじん たまねぎ こまつな	ご飯・麻婆豆腐・かぼちゃのオープン 焼き・中華スープ ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 ぶたひき肉 にんじん たまねぎ 青ピーマン 片栗粉 ごま油 ☆ かぼちゃ プロセスチーズ ☆ にんじん たまねぎ もやし えのきたけ	ご飯・お豆腐ナゲット・ほうれん草 ともやしのナムル・みそミルクスープ ☆ 精白米 ☆ にんじん ほうれんそう もやし キヤベツ いろごま ごま油 ☆ にんじん たまねぎ かぼちゃ 普通牛乳 こまつな	ご飯・さばの立田揚げ・きやべつ とえのきの酢の物・すまし汁 (豆腐) ☆ 精白米 ☆ さば 片栗粉 おろししょうが なたね油 ☆ キヤベツ もやし えのきたけ にんじん ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ こまつな	ご飯・豚肉と厚揚げのみそ炒め ゆかりの和えもの・みそ汁 (豆腐) ☆ 精白米 ☆ 生揚げ ぶた肉 にんじん たまねぎ ☆ キヤベツ もやし にんじん ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 切干しだいこん 小松菜
牛乳・わかめじゃこおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 煮干し 乾わかめ	牛乳・オレンジゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ みかんジュース みかん缶詰 寒天	牛乳・レモンラスク ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン 有塩バター レモン 砂糖	牛乳・ココアクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ ココア 小麦粉 バター	牛乳・りんご・チーズ ☆ 普通牛乳 ☆ りんご ☆ チーズ	牛乳・フルーツゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ 寒天 りんごジュース みかん缶詰

12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
キーマカレー・ブロッコリー入りツナ サラダ・もやしスープ ☆ 精白米 ☆ 玉ねぎ 人参 ジャがいも なす 牛豚ひき肉 カレールウ ☆ ブロッコリー まぐろ缶詰 マヨネーズ 人参 きやべつ ☆ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	ご飯・中華風卵焼き・野菜のソテー 中華スープ ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 たまねぎ にんじん 生しいたけ ☆ にんじん たまねぎ こまつな キヤベツ ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 えのきたけ ねぎ	ご飯・鮭のみそ焼き・健康ふりかけ ツナと人参のシリシリ・けんちん汁 ☆ 精白米 ☆ さけ みそ 砂糖 ☆ にんじん たまねぎ まぐろ油漬缶詰 鶏卵 ☆ にんじん だいこん ごぼう 木綿豆腐 ねぎ ☆ ごま 煮干し あおさ ゆかり	ご飯・のり塩唐揚げ・きやべつのごま 和え・すまし汁 (ほうれん草) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも 片栗粉 鶏がらだし なたね油 あおさ ☆ キヤベツ にんじん もやし いろごま ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ ほうれんそう	ご飯・カレーのもみじ焼き 五目きんぴら・みそ汁 (かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ まがれい にんじん マヨネーズ ☆ だいこん にんじん ごぼう さやいんげん れんこん いろごま ☆ にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれん草	ツナ入り炊き込みご飯・豚の生姜煮 すまし汁 (豆腐) ☆ 精白米 ☆ 精白米 まぐろ油漬缶詰 ひじき にんじん ☆ 豚肉 しょうが にんじん たまねぎ ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 青ねぎ
牛乳・お麩スナック・オレンジ ☆ 普通牛乳 ☆ 車ふ 砂糖 ☆ オレンジ	お茶・フルーツヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ プレーンヨーグルト バナナ りんご みかん缶詰	ヤクルト・ツナマヨサンド ☆ 乳酸菌飲料 ☆ 食パン まぐろ水煮缶詰 マヨネーズ	牛乳・ぶどうゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ ぶどうジュース 寒天	牛乳・こしあんクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ こしあん 有塩バター 薄力粉	牛乳・クラッカー ☆ 普通牛乳 ☆ スナッククラッカー

19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
敬老の日 	ロールパン・鮭のクリーム煮 ツナサラダ・コンソメスープ ☆ ロールパン ☆ さけ にんじん たまねぎ 普通牛乳 ☆ まぐろ油漬缶詰 にんじん キャベツ ☆ たまねぎ にんじん ほうれんそう かぼちゃ	ご飯・ぎせいどうふ・切干し大根の煮物 みそ汁（白菜） ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ 鶏卵 木綿豆腐 乾ひじき 青ねぎ ☆ 切干しだいこん にんじん さやいんげん ☆ はくさい にんじん たまねぎ 青ねぎ	ご飯・スコップメンチカツ・春雨サラダ 野菜のミルクスープ ☆ 精白米 ☆ キャベツ 牛ひき肉 ぶたひき肉 たまねぎ パン粉 にんじん ☆ にんじん きゅうり はるさめ ☆ にんじん たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ 普通牛乳	秋分の日 	ご飯・さばの塩麹焼き・酢の物 すまし汁（豆腐） ☆ 精白米 ☆ さば 米こうじ ☆ にんじん キャベツ りょくとうもやし ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 青ねぎ
	牛乳・ごま昆布おにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 ごま 塩昆布	牛乳・りんごケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ りんご ホットケーキミックス	牛乳・豆乳わらびもち ☆ 普通牛乳 ☆ 豆乳 きな粉 砂糖 片栗粉		牛乳・ココアケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ビュアココア ホットケーキミックス
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
中華丼・ジャーマンポテト チンゲン菜ともやしのスープ ☆ 精白米 ☆ ふたもも にんじん たまねぎ はくさい ごま油 ☆ ジャがいも ベーコン にんじん たまねぎ ☆ チンゲンサイ りょくとうもやし にんじん たまねぎ 木綿豆腐	ご飯・豆腐ハンバーグ・ひじきサラダ みそ汁（大根） ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 鶏ひき肉 にんじん さやいんげん ☆ にんじん きゅうり 乾ひじき マヨネーズ ☆ だいこん にんじん たまねぎ 青ねぎ	ご飯・カレイのあんかけ・おかか和え すまし汁（豆腐） ☆ 精白米 ☆ まがれい にんじん たまねぎ 糸みつば ☆ かつお節 キャベツ にんじん りょくとうもやし ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ こまつな	ご飯・さんまのパン粉焼き・さつまいも サラダ・みそ豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ さんま パセリ オリーブ油 パン粉 ☆ さつまいも キャベツ にんじん マヨネーズ ☆ にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう 豆乳	ご飯・カレーうどん・筑前煮・バナナ 健康ふりかけ ☆ 精白米 ☆ うどん たまねぎ 人参 青ねぎ カレールウ かつお節 ☆ 人参 だいこん 生揚げ ごぼう さやいんげん 鶏肉 ☆ あおのり ごま ゆかり 鰹節 煮干し ☆ バナナ	
牛乳・マロンクリームケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス 生クリーム くり甘露煮	牛乳・小魚・りんご ☆ 普通牛乳 ☆ 煮干し ごま ☆ りんご	牛乳・みかんケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス みかん缶詰	牛乳・バナナ・きなこマカロニ ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆ きなこ マカロニ	お茶・苺ソースヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ いちごジャム プレーンヨーグルト	

🍚 お米は栄養たっぷり

ごはんは味が淡泊でおかずにも合い、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やすく、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て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月の中旬）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。今年は9月10日が十五夜です。きれいな月が見るといいですね。

