

9月のこんだて



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・ぶどうなどです。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。給食でも9月後半から秋野菜を使用していきたいと思います。実りの秋楽しみですね。

令和 5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(金)	2(土)				
親子丼・三色ナムル みそ汁（じゃがいも） ☆ 精白米 ☆ 鶏もも 鶏卵 にんじん たまねぎ 系みつば ☆ キャベツ リョクトウもやし ほうれんそう いりごま にんじん ごま油 砂糖 薄口しょうゆ ☆ にんじん たまねぎ じゃがいも 青ネギ	わかめごはん・鶏肉と野菜の煮物 すまし汁（豆腐） ☆ 精白米 カットわかめ ☆ 鶏もも にんじん じゃがいも たまねぎ ☆ 木綿豆腐 こまつな にんじん たまねぎ				
牛乳・ニンジンクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ 薄力粉 有塩バター にんじん 砂糖	牛乳・せんべい ☆ 普通牛乳 ☆ サラダせんべい				
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
ご飯・豆腐ハンバーグ・キャベツのゴマ和え・かぼちゃの豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 鶏ひき肉 にんじん 乾ひじき さやいんげん たまねぎ ☆ キャベツ リョクトウもやし にんじん いりごま ☆ にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれん草 豆乳	ご飯・ひき肉入り卵焼き・春雨の中華炒め チンゲン菜ともやしのスープ ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ 鶏ひき肉 乾ひじき 青ねぎ ☆ 緑豆はるさめ 青ピーマン キャベツ 人参 たまねぎ ☆ チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ	ご飯・カレーマーマー豆腐・かぼちゃのオープン焼き・すまし汁（ほうれん草） ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 ぶたひき肉 にんじん たまねぎ カレー粉 青ピーマン ☆ かぼちゃ プロセスチーズ ☆ にんじん たまねぎ えのきたけ 切干しだいこん	ご飯・鮭のみそ焼き 切干し大根の煮物・すまし汁（小松菜） ☆ 精白米 ☆ さけ みそ 砂糖 ☆ 切干しだいこん にんじん さやいんげん ☆ こまつな 木綿豆腐 にんじん たまねぎ	ご飯・カレイの照り焼き・ひじき煮 みそ汁（豆腐） ☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ にんじん ひじき 生揚げ いんげん ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ こまつな	ご飯・豚じゃが・みそ汁（豆腐） 健康ふりかけ ☆ 精白米 ☆ ぶたもも にんじん じゃがいも たまねぎ 砂糖 ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ ☆ 煮干し あおさ
牛乳・バナナ・小魚 ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆ 小魚 ごま	牛乳・バナナキャラメルケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス バナナ 砂糖	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 みかん缶詰	牛乳・クラッカー ☆ 普通牛乳 ☆ スナッククラッカー	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・コーンフレーク・バナナ ☆ 普通牛乳 ☆ コーンフレーク ☆バナナ
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
ひじきそぼろ丼・ブロッコリーとえのきのごま和え・みそ汁（なす） ☆ 精白米 ☆ 乾ひじき いんげん 鶏ひき肉 凍り豆腐 にんじん たまねぎ ☆ ブロッコリー えのきたけ ごま キャベツ にんじん ☆ にんじん たまねぎ なす 生揚げ みそ 青ねぎ	ご飯・鮭のマヨネーズ焼き 野菜のソテー・みそ汁（えのき） ☆ 精白米 ☆ さけ にんじん たまねぎ マヨネーズ パセリ ☆ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな ☆ にんじん たまねぎ えのきたけ 木綿豆腐 青ねぎ	ご飯・カレイのバーベキューソース・ペイクドドジャが・みそ豆乳スープ・健康ふりかけ ☆ 精白米 ☆ まがれい 片栗粉 カレー粉 中濃ソース ケチャップ ☆ じゃがいも あおさ ☆ かぼちゃ ほうれんそう 豆乳 にんじん たまねぎ ☆ ゆかり 煮干し あおさ	ご飯・鶏肉のから揚げ・酢の物 すまし汁（ほうれん草・豆腐） ☆ 精白米 ☆ おろししょうが 片栗粉 鶏もも なたね油 ☆ にんじん キャベツ もやし 酢 きゅうり ☆ にんじん たまねぎ ほうれん草 木綿豆腐	ご飯・包まないお豆腐シュウマイ きゃべつとツナの和え物・中華スープ ☆ 精白米 ☆ ぶたひき肉 絹ごし豆腐 生しいたけ ゆでたけのこ ごま油 たまねぎ しゅうまいの皮 にんじん ☆ キャベツ ほうれんそう 人参 もやし ツナ缶 ☆ にんじん たまねぎ えのき こまつな 木綿豆腐	ツナ入り炊き込みご飯・厚揚げの煮物 すまし汁（豆腐） ☆ 精白米 まぐろ油漬缶詰 ひじき にんじん ☆ にんじん たまねぎ 生揚げ 砂糖 こまつな ☆ 木綿豆腐 青ねぎ にんじん たまねぎ
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・プレーンラスク ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン 有塩バター 砂糖	牛乳・高野豆腐のそぼろおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 凍り豆腐 砂糖 薄口しょうゆ	牛乳・フルーツゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ りんごジュース みかん缶詰 粉寒天	牛乳・オレンジ・チーズ ☆ 普通牛乳 ☆ オレンジ ☆チーズ	牛乳・クラッカー ☆ 普通牛乳 ☆ スナッククラッカー

18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
敬老の日 	ご飯・豚肉と野菜のみそ炒め・キャベツと塩昆布のナムル・けんちん汁 ☆ 精白米 ☆ ぶた肉 ビーマン にんじん たまねぎ なす ☆ キャベツ もやし にんじん 塩昆布 ごま油 ☆ にんじん だいこん ごぼう 木綿豆腐 はくさい 青ねぎ	ご飯・鯖のカレー焼き・小松菜と厚揚げのお浸し・みそ汁(かぼちゃ)・納豆 ☆ 精白米 ☆ さば カレー粉 薄力粉 ☆ にんじん こまつな たまねぎ 生揚げ ☆ かぼちゃ にんじん たまねぎ ほうれんそう ☆ 納豆	ご飯・あんかけぎせいどうふ 五目きんぴら・春雨スープ ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 乾ひじき 鶏卵 ☆ 大根 ごぼう れんこん ごま にんじん いんげん ☆ 緑豆春雨 にんじん たまねぎ 小松菜	ご飯・カレイのみみじ焼き・切干大根の中華サラダ・みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ まがれい にんじん マヨネーズ ☆ 切干しだいこん りょくとうもやし キャベツ にんじん いりごま ごま油 砂糖 酢 ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 こまつな	秋分の日 
	牛乳・おぐらサンド ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン つぶしあん ホイップクリーム	牛乳・きなこおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 きな粉 砂糖	牛乳・お麩スナック・バナナ ☆ 普通牛乳 ☆ 車ふ 砂糖 ☆バナナ	牛乳・ピザトースト ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン トマトケチャップ まぐる水煮缶詰	
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
ご飯・厚揚げのすき焼き風煮 ナポリタンスパゲティ・コンソメスープ ☆ 精白米 ☆ にんじん 生揚げ たまねぎ ぶたかた はくさい 濃口しょうゆ 砂糖 ☆ にんじん たまねぎ 青ビーマン トマトケチャップ マカロニ・スパゲティ	ご飯・ホキのいそ天ぷら・おかか和えすまし汁(えのき) ☆ 精白米 ☆ ホキ 薄力粉 あおのり なたね油 ☆ かつお節 キャベツ にんじん もやし ☆ にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ 木綿豆腐	ご飯・お好み焼き風卵焼き・ほうれん草とツナの和え物・みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ 乾ひじき お好み焼きソース あおさ 削り節 キャベツ ☆ にんじん キャベツ ほうれん草 まぐる缶 もやし ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 小松菜	ご飯・さんまのパン粉焼き ひじきサラダ・秋野菜のシチュー ☆ 精白米 ☆ さんま パン粉 パセリ ☆ にんじん キャベツ 乾ひじき マヨネーズ 砂糖 ☆ にんじん かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう	秋野菜の子キンカレー・ブロッコリー入りツナサラダ・もやしスープ ☆ 精白米 ☆ 人参 玉ねぎ さつまいも カレールウ まいたけ 鶏もも ☆ ブロッコリー まぐる油漬缶詰 マヨネーズ にんじん きやべつ ☆ もやし にんじん たまねぎ こまつな	ご飯・豚のしょうが煮 みそ汁(豆腐)・バナナ ☆ 精白米 ☆ ぶたもも しょうが たまねぎ にんじん ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 こまつな ☆ 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・焼きりんごゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ りんご りんごジュース 寒天	フルーチェ・お茶 ☆ 普通牛乳 フルーチェ ☆ 麦茶	牛乳・ジャムサンド ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン いちごジャム	牛乳・ココアクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ ピュアココア 薄力粉 有塩バター 砂糖	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

9月に入り、稲刈りの風景を見かける時期になりました。新米がおいしい季節が近づいています。ごはんは味が淡白でおかずにもよく合い、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、食後の血糖値もあがりやすく、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、現在は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が乾燥し、月が鮮やかに見えます。その月の下でスキを飾り、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29日が十五夜です。クラスでも十五夜を楽しみます。きれいな月が見えるといいですね。

