

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

| 18(月)  | 19(火)   | 20(水)   | 21(木)  | 22(金)   | 23(土)   |
|--|---|---|--|---|---|
| <b>敬老の日</b>                                     | <b>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</b><br>☆ 精白米<br>☆ ぶた肉 ビーマン にんじん たまねぎ なす<br>☆ キャベツ もやし にんじん 塩昆布 ごま油<br>☆ にんじん だいこん ごぼう 木綿豆腐 はくさい 青ねぎ | <b>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</b><br>☆ 精白米<br>☆ さば カレー粉 薄力粉<br>☆ にんじん こまつな たまねぎ 生揚げ<br>☆ かぼちゃ にんじん たまねぎ ほうれんそう<br>☆ 納豆                         | <b>ご飯・あんかけぎせいどうふ 五目きんぴら・春雨スープ</b><br>☆ 精白米<br>☆ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 乾ひじき 鶏卵<br>☆ 大根 ごぼう れんこん ごま にんじん いんげん<br>☆ 緑豆春雨 にんじん たまねぎ 小松菜 | <b>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)</b><br>☆ 精白米<br>☆ まがれい にんじん マヨネーズ<br>☆ 切干しだいこん りょくとうもやし キャベツ にんじん<br>いりごま ごま油 砂糖 酢<br>☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 こまつな  | <b>秋分の日</b>    |
|  | <b>牛乳・おぐらサンド</b><br>☆ 普通牛乳<br>☆ 食パン つぶしあん ホイップクリーム  | <b>牛乳・きなこおにぎり</b><br>☆ 普通牛乳<br>☆ 精白米 きな粉 砂糖   | <b>牛乳・お麩スナック・バナナ</b><br>☆ 普通牛乳<br>☆ 車ふ 砂糖 ☆バナナ   | <b>牛乳・ピザトースト</b><br>☆ 普通牛乳<br>☆ 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)   |
| <b>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</b><br>☆ 精白米<br>☆ 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<br>☆ 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 | <b>ご飯・ホキのいそ天ぷら・おかか和えすまし汁(えのき)</b><br>☆ 精白米<br>☆ ホキ 薄力粉 あおのり なたね油<br>☆ かつお節 キャベツ にんじん もやし<br>☆ にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ 木綿豆腐                  | <b>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)</b><br>☆ 精白米<br>☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ 乾ひじき お好み焼きソース<br>あおさ 削り節 キャベツ<br>☆ にんじん キャベツ ほうれん草 まぐる缶 もやし<br>☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 小松菜 | <b>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</b><br>☆ 精白米<br>☆ さんま パン粉 パセリ<br>☆ にんじん キャベツ 乾ひじき マヨネーズ 砂糖<br>☆ にんじん かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう  | <b>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</b><br>☆ 精白米<br>☆ 人参 玉ねぎ さつまいも カレールウ まいたけ 鶏もも<br>☆ ブロッコリー まぐる油漬缶詰 マヨネーズ にんじん<br>きやべつ<br>☆ もやし にんじん たまねぎ こまつな | <b>ご飯・豚のしょうが煮 みそ汁(豆腐)・バナナ</b><br>☆ 精白米<br>☆ ぶたもも しょうが たまねぎ にんじん<br>☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 こまつな<br>☆ バナナ |
| <b>牛乳・マロンクリームケーキ</b><br>☆ 普通牛乳<br>☆ ホットケーキミックス 生クリーム くり甘露煮   | <b>牛乳・焼きりんごゼリー</b><br>☆ 普通牛乳<br>☆ りんご りんごジュース 寒天  | <b>フルーチェ・お茶</b><br>☆ 普通牛乳 フルーチェ<br>☆ 麦茶   | <b>牛乳・ジャムサンド</b><br>☆ 普通牛乳<br>☆ 食パン いちごジャム   | <b>牛乳・ココアクッキー</b><br>☆ 普通牛乳<br>☆ ピュアココア 薄力粉 有塩バター 砂糖  | <b>お茶・苺ソースヨーグルト</b><br>☆ 麦茶<br>☆ 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。

