



9月給食献立表



2022年度

あいのそのこども園

		給食	おやつ	
		三食食品群 ○赤:血や肉になる △黄:熱や力となる □緑:調子を整える		
1(木)	ごはん カレイのパン粉焼き ほうれん草とツナのサラダ 大根の味噌汁	△精白米 ○カレイ 食塩 △パン粉 カレー粉 △油 □ほうれん草 □人参 ○ツナ 濃口醤油 □大根 ○油揚げ ○豆みそ だし粉	□パイナップル △はとむぎおこし ○牛乳	
2(金)	ごはん チンジャオロース ブロッコリーのおかかあえ 玉ねぎとしめじのスープ	△精白米 ○豚肉 △片栗粉 □ピーマン □人参 □もやし △油 △三温糖 濃口醤油 酒 □ブロッコリー ○かつお節 濃口醤油 みりん □玉ねぎ ○豆腐 □しめじ コンソメ 酒 みりん 食塩	いちごヨーグルト △ごまスティック ほうじ茶	○ヨーグルト △いちごジャム ※小麦、乳、ごま
3(土)	お弁当			
5(月)	コーンご飯 肉団子スープ スパゲティサラダ	△精白米 △コーン 食塩 ○鶏ミンチ 食塩 こしょう △片栗粉 △春雨 □人参 □白菜 □葉ねぎ 薄口醤油 中華だし □スパゲッティ □キャベツ ○ハム □きゅうり □もやし △マヨネーズ	キャロットケーキ △ひじきあられ ○牛乳	△ホットケーキミックス ○豆乳 □人参 ○卵 △マーガリン △三温糖
6(火)	ごはん 焼きししゃも ポテトサラダ なすびの味噌汁	△精白米 ○ししゃも △じゃがいも □きゅうり □キャベツ □みかん缶 □人参 △コーン □グリーンピース △マヨネーズ □なすび □玉ねぎ ○油揚げ ○豆みそ だし粉	□梨 △胚芽スティック △とろろ巻き昆布 ○牛乳	※小麦、乳 (以上児)
7(水)	あんかけうどん ひじきサラダ	△うどん ○鶏肉 ○かまぼこ ○油揚げ □人参 □白菜 □しめじ □葉ねぎ 薄口醤油 みりん 濃口醤油 だし粉 酒 △片栗粉 △油 □ひじき □人参 □きゅうり □キャベツ ○ツナ △コーン 濃口醤油 塩 △三温糖 米酢 △油	米粉の抹茶蒸しパン △スティックゼリー △プルーン ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △砂糖 ○豆乳 △油 抹茶 (以上児) (未満児)
8(木)	ごはん サバの味噌煮 ほうれん草のソテー 豆腐とわかめのすまし汁	△精白米 ○さば ○豆みそ 生姜 △三温糖 濃口醤油 酒 □ほうれん草 △コーン △無塩バター 濃口醤油 塩 こしょう ○豆腐 □わかめ □長ネギ 薄口醤油 みりん だし粉	□りんご △ポップコーン ○チーズ ○牛乳	
9(金)	麻婆丼 かき玉汁 ぶどうゼリー	△精白米 ○豚ミンチ ○豆腐 □玉ねぎ □人参 □にら □干し椎茸 にんにく 生姜 △三温糖 ○豆みそ 濃口醤油 △片栗粉 △ごま油 中華だし ○卵 △じゃがいも □わかめ □葉ねぎ 薄口醤油 だし粉 □ぶどうジュース □寒天 △砂糖	スイートポテト △揚げあられ ○牛乳	□さつま芋 ○牛乳 △砂糖 ○卵 △マーガリン ※小麦(醤油)、大豆
10(土)	カレーライス	△精白米 △じゃがいも □玉ねぎ □人参 △油 カレールウ コンソメ		
12(月)	にんじんご飯 八宝菜 豆腐と揚げの味噌汁	△精白米 □人参 塩昆布 濃口醤油 ○豚もも ○えび □人参 □玉ねぎ □筍 □椎茸 □チンゲン菜 □白菜 酒 濃口醤油 △油 中華だし △三温糖 薄口醤油 △片栗粉 ○豆腐 ○油揚げ □葉ねぎ ○豆みそ だし粉	じゃこパン △紫芋チップ ○牛乳	△食パン ○じゃこ □青のり △ごま △マヨネーズ
13(火)	ごはん 鶏肉のコーンフ레이크焼き 小松菜としめじの和え物 豆腐のすまし汁	△精白米 ○鶏肉 △マヨネーズ 濃口醤油 にんにく 生姜 △油 △コーンフ레이크 □小松菜 □しめじ 濃口醤油 みりん ○豆腐 □わかめ 薄口醤油 みりん だし粉	□バナナ △ねじりん棒 △チーズ ○牛乳	※小麦
14(水)	ホットドック やさいスープ 牛乳	△ロールパン □キャベツ ○ポールウイナー ケチャップ カレー粉 食塩 □人参 △じゃがいも □玉ねぎ ○ベーコン ○豆腐 コンソメ	わかめおにぎり △ごぼうチップ ほうじ茶	△精白米 □わかめ 食塩 酒 ※小麦、ごま
15(木)	ごはん 焼き鮭 炒り豆腐 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	△精白米 ○鮭 食塩 ○豚ミンチ □人参 □椎茸 ○豆腐 □さやえんどう ○卵 △油 濃口醤油 みりん △三温糖 △じゃがいも □玉ねぎ ○豆みそ だし粉	□パイナップル △ひじきスティック ○牛乳	※小麦、乳
16(金)	ふりかけごはん 豚じゃが 卵汁	△精白米 ふりかけ ○豚肉 △じゃがいも □人参 □玉ねぎ △こんにゃく △油 濃口醤油 みりん だし粉 △三温糖 ○卵 □わかめ 薄口醤油 みりん だし粉	カステラ △ポテトチップス ○牛乳	※小麦、乳、卵
17(土)	肉うどん	△うどん ○牛肉 △三温糖 濃口醤油 △油 □人参 □玉ねぎ □葉ねぎ 薄口醤油 みりん だし粉		
20(火)	ごはん ひじきハンバーグ ブロッコリーとじゃこのサラダ コーンスープ	△精白米 ○合挽ミンチ ○豆腐 □ひじき □玉ねぎ △パン粉 ○豆乳 ケチャップ □ブロッコリー ○じゃこ △コーン △マヨネーズ 濃口醤油 ○豆乳 △クリームコーン コンソメ 食塩	□梨 △揚げあられ △チーズ ○牛乳	※小麦(醤油)、大豆

21(水)	ごはん 鱈のコーンマヨネーズ焼き 三度豆のごま和え 豆腐ときのこの味噌汁	△精白米 ○鱈 食塩 △小麦粉 △マヨネーズ △クリームコーン □いんげん □もやし 濃口醤油 みりん △ごま ○豆腐 □えのき □しめじ ○豆みそ だし粉	パ イップルヨーグルト △大豆チップス △プルーン ほうじ茶	○ヨーグルト △パイナップルジャム (以上見) ※大豆 (未満見)
22(木)	中華ちゃんぽん ほうれん草のおひたし	△中華麺 ○豚肉 □人参 □白菜 □もやし □筍 中華だし 薄口醤油 みりん △片栗粉 □ほうれん草 ○じゃこ □人参 濃口醤油 みりん	□りんご △ごまスティック ○牛乳	※小麦、乳、ごま
24(土)	お弁当			
26(月)	ごはん かれの煮つけ 小松菜のごま和え もやしと豆腐の味噌汁	△精白米 ○カレイ 生姜 濃口醤油 酒 △三温糖 みりん □小松菜 △ごま 濃口醤油 みりん ○豆腐 □もやし □玉ねぎ ○豆みそ だし粉	米粉のコーン蒸しパン △プルーン △スティックゼリー ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △砂糖 ○豆乳 △油 △コーン (以上見)
27(火)	△コッペパン クラムチャウダー キャベツとツナのサラダ カルピスゼリー ○牛乳	※小麦、乳 ○あさり ○ベーコン △油 □人参 △じゃがいも □玉ねぎ コンソメ クリームシチュールウ ○豆乳 □キャベツ □きゅうり ○ツナ □人参 □ひじき △マヨネーズ □カルピス □寒天 △砂糖	□バナナ △小魚せんべい ほうじ茶	※小麦(醤油)、えび、ごま
28(水)	すきやき丼 豆腐とわかめの味噌汁	△精白米 ○牛肉 □白菜 △こんにゃく □人参 □長ネギ □えのき ○卵 △油 酒 みりん 濃口醤油 △三温糖 ○豆腐 □玉ねぎ □わかめ ○豆みそ だし粉	ホットケーキ △海藻せんべい ○牛乳	△ホットケーキミックス ○卵 ○牛乳 △無塩バター △はちみつ ※えび、ごま
29(木)	ごはん 豚肉と玉ねぎの炒め物 磯風味ポテト えのきとしめじの味噌汁	△精白米 ○豚肉 □玉ねぎ □ピーマン △油 濃口醤油 みりん △じゃがいも ○じゃこ 食塩 □青のり □えのき □しめじ ○油揚げ ○豆みそ だし粉	□パイナップル △胚芽スティック △チーズ ○牛乳	※小麦、乳
30(金)	じゃこご飯 筑前煮 チンゲン菜の味噌汁	△精白米 ○じゃこ ○鶏肉 □人参 □ごぼう ○竹輪 □インゲン △じゃがいも △こんにゃく △油 濃口醤油 みりん だし粉 △三温糖 □チンゲン菜 □もやし ○油揚げ ○豆みそ だし粉	ツナパン △ポテトチップス ○牛乳	△ホットケーキミックス ○牛乳 ○卵 ○ツナ □玉ねぎ △マヨネーズ (以上見)

食育だより

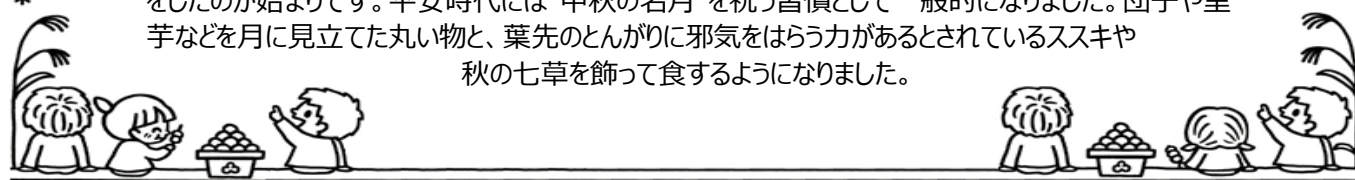
まだまだ暑い日が続いていますね。今年の夏は特に冷たいものを食べることが多かったのではないですか？夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい生活で体調を整えましょう！温かいご飯と味噌汁を食べるだけでも食生活がリセットされますよ♪

☆ * ☆ . 今年のお月見は9月10日(土)です！ ☆ * ☆ . * ☆ .

夏の暑さと日々の忙しさを忘れて、今年こそはお月見でホット一息ついてみませんか？
見上げた夜空に輝く月・・・いつでも月見はできますが、十五夜（中秋の名月）の月見は特別です。空気が澄んでくる秋の夜空に浮かぶまんまるお月様はとも美しく、また様々な空想の世界につれていってくれるようです。日常の慌ただしさを離れたひと時をぜひお楽しみください！

＜お月見の由来＞

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標となっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたのが始まりです。平安時代には“中秋の名月”を祝う習慣として一般的になりました。団子や里芋などを月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草を飾って食するようになりました。



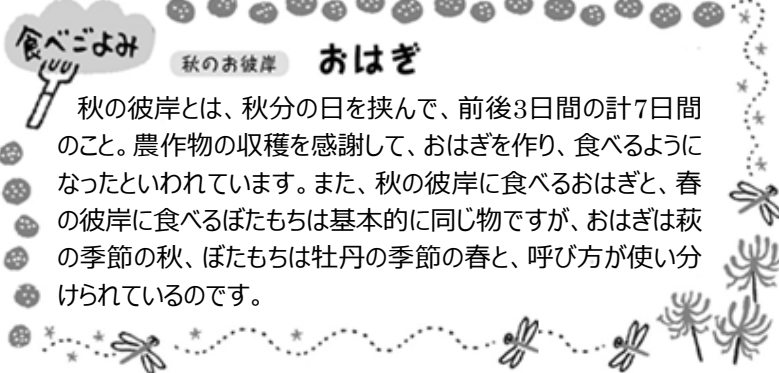
脳のエネルギーの源は毎食欠かせない炭水化物

新陳代謝が盛んな幼児期。元気に動き回ったり、脳を活性化させたりするためには、炭水化物が欠かせません。特に、脳のエネルギー源となるのは、炭水化物のなかの「糖質」だけです。朝食を食べると、頭がよく働くようになる、というも納得ですね。

三大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質）のなかでも、必要とされる摂取量が最も多く、吸収スピードも速いため、食事の要となります。ごはん、パン、麺などの主食を毎食欠かさずしっかりとることが大切ですよ♪

食ベギよみ 秋のお彼岸 おはぎ

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のこと。農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったといわれています。また、秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じ物ですが、おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられているのです。



お知らせ
03(土)、24日(土)は給食はありません。登園される方はお弁当を持って来て下さい。

