

2019年 9月 給食献立表

日(曜日)	献立	材 料 名				午前おやつ 乳児のみ	午後おやつ (手)は手作り
		赤(血や肉になる)	緑(体の調子を整える)	黄(力や体温になる)	その他		
2 (月)	高野豆腐そぼろ煮 小魚 もやしの味噌汁	高野豆腐・鶏ミンチ・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	玉ねぎ・ミックスベジタブル もやし・玉ねぎ	砂糖・片栗粉	醤油・みりん 酢 醤油	お菓子 牛乳	焼きおにぎり(手) 0.1歳 おにぎり 牛乳
3 (火)	鮭のマヨネーズ焼き ひじき入りスパゲティサラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ	鮭 ツナ・ひじき・鰹節 豆腐・鰹節・昆布	玉ねぎ・コーン・マッシュルーム ピーマン・パプリカ・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	マヨネーズ スパゲティ・オリーブオイル・砂糖	醤油 醤油・ガラスープ	お菓子 牛乳	オレンジ クラッカー 牛乳
4 (水)	冷しゃぶサラダ 小魚 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	豚肉・味噌 かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	きゅうり・人参・もやし・キャベツ 玉ねぎ・ねぎ	ごま・ごま油・砂糖	醤油 酢 醤油	お菓子 牛乳	ヨーグルト せんべい
5 (木)	筑前煮 小魚 そうめんのすまし汁	鶏肉・鰹節・ちくわ かえりちりめん 蒲鉾・わかめ・鰹節	人参・レンコン・ごぼう・三度豆 三つ葉・干し椎茸	砂糖 そうめん	みりん・醤油 酢 醤油	お菓子 牛乳	お好み焼き(手) 牛乳
6 (金)	どうがめ汁 小魚 春雨サラダ	豚肉・赤味噌・鰹節 かえりちりめん ロースハム	なす・生姜 人参・きゅうり・コーン・もやし	ごま油・すりごま 春雨・ごま油・砂糖	醤油 酢 醤油	お菓子 牛乳	パン 牛乳
7(土)							
9 (月)	ツナとトマトのスパゲティ 小魚 野菜スープ	ツナ かえりちりめん 鶏肉・昆布・鰹節	トマト・玉ねぎ・人参・にんにく・パセリ キャベツ・にんじん・玉ねぎ・椎茸	スパゲティ・オリーブオイル じゃが芋	塩 酢 コンソメ・塩・醤油	お菓子 牛乳	バナナ クラッカー 牛乳
10 (火)	チキンピラフ 小魚 わかめスープ	鶏肉 かえりちりめん ツナ・わかめ・鰹節・昆布	玉ねぎ・人参・ピーマン もやし・玉ねぎ・人参	米	コンソメ 酢 コンソメ・塩・醤油	お菓子 牛乳	シュガートースト(手) 0.1歳 トーストパン 牛乳
11 (水)	さつま芋ごはん 鶏の照り焼き・春雨酢の物 はんぺんのすまし汁	昆布 鶏肉・ロースハム はんぺん・鰹節	きゅうり・人参・キャベツ・コーン 椎茸・三つ葉	米・もち米・さつま芋 砂糖	塩 醤油・みりん・酢・塩 醤油・みりん	お菓子 牛乳	シャーベット 0.1・2歳 フルーツゼリー ビスコ
12 (木)	焼きししゃも おから炒り煮 大根となめこの味噌汁	ししゃも 鶏肉・ちくわ・油揚げ・おから・ツナ 味噌・わかめ・煮干し	ごぼう・玉ねぎ・ねぎ・人参・生椎茸 大根・なめこ・ねぎ	こんにゃく・砂糖・油	醤油・みりん 醤油	お菓子 牛乳	チーズ入りじゃが芋のおやき(手) 0歳 粉ふき芋 牛乳
13 (金)	ポークカレー ミックスサラダ	豚肉 ロースハム	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・人参・コーン	じゃが芋 マヨネーズ	カレー粉・カレールウ・醤油 塩	お菓子 牛乳	バウムクーヘン 牛乳
14(土)							
16(月)	敬老の日						
17 (火)	鶏じゃが 小魚 キャベツとしめじの味噌汁	鶏肉 かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	玉ねぎ・人参 キャベツ・しめじ	じゃが芋	カレー粉・カレールウ・醤油 酢 醤油	お菓子 牛乳	オレンジ クラッカー 牛乳
18 (水)	鯖のカレー煮 ねばねば和え かぼちゃの味噌汁	鯖・鰹節 納豆 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	ニラ・もやし・人参・キャベツ かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	砂糖・片栗粉 マヨネーズ	カレー粉・醤油 醤油 醤油	お菓子 牛乳	ヨーグルト クッキー
19 (木)	麻婆ナス 小魚 トマトと卵のスープ	豚ミンチ・味噌 かえりちりめん 卵・鰹節・昆布	なす・玉ねぎ・人参・にんにく・生姜 玉ねぎ・人参・トマト	砂糖 片栗粉	醤油・中華味 酢 醤油・コンソメ	お菓子 牛乳	おはぎ(手) 0.1歳 おにぎり 牛乳
20 (金)	栄養汁 小魚 ジャーマンポテト	豚肉 かえりちりめん ウインナー	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・生椎茸 玉ねぎ・パセリ	片栗粉 じゃが芋	塩・コンソメ・醤油 酢 コンソメ	お菓子 牛乳	チーズ 麩菓子 牛乳
21(土)							
23(月)	秋分の日						
24 (火)	チャプチェ 小魚 中華風コーンスープ	牛肉 かえりちりめん 卵・鰹節・昆布	人参・ピーマン・ほうれん草・にんにく クリームコーン・チンゲン菜・人参・ねぎ	春雨・ごま油・砂糖 片栗粉	塩・醤油 酢 塩・醤油・コンソメ	お菓子 牛乳	オレンジ クラッカー 牛乳
25 (水)	五目豆腐 小魚 かきたま汁	豆腐・豚肉 かえりちりめん 卵・蒲鉾・わかめ・鰹節	人参・玉ねぎ・チンゲン菜・干し椎茸・椎茸 生椎茸・ねぎ	片栗粉・砂糖・油	醤油・みりん 酢 塩・醤油・みりん	お菓子 牛乳	ヨーグルト せんべい
26 (木)	鮭の塩焼 ささみの梅肉和え さつま芋とごぼうの味噌汁	鮭 鶏ささみ 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	きゅうり・にんじん・キャベツ・梅肉 ごぼう・玉ねぎ・ねぎ	さつま芋	塩 醤油・みりん 醤油	お菓子 牛乳	コーンフレークボール(手) 0.1歳 バナナ 牛乳
27 (金)	チキンカレー マカロニサラダ	鶏肉 ロースハム	玉ねぎ・人参 人参・きゅうり・キャベツ・コーン	じゃが芋・油・マーガリン マカロニ・マヨネーズ	カレー粉・カレールウ・コンソメ・ケチャップ 塩・レモン果汁	お菓子 牛乳	パン 牛乳
28(土)	運動会						
30 (月)	豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 えのきと豆腐の味噌汁	豚肉 豆腐・味噌・わかめ・煮干し	玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜 玉ねぎ・ねぎ	砂糖 じゃが芋	みりん・醤油 塩 醤油	お菓子 牛乳	バナナ クラッカー 牛乳

- ★ 献立は、予定ですので一部変更することがあります。
- ★ 0・1・2歳児は、完全給食です。
- ★ 0・1・2歳児は、午前のおやつがあります。(変更する事もあります)
- ★ 0・1歳児の野菜ジュース・飲むヨーグルトは牛乳もしくは、お茶になります。
- ★ 幼児組は、主食(白ご飯又はパン)が毎日要ります。
- ★ つくし、れんげ、すみれ組はお弁当の日(10日)は副食入りお弁当、水筒(お茶入り)、おしぼり、シートをご用意ください。
- ★ 幼児組は、お誕生日会(11日)の主食は要りません。





食事だより 9月



お月見を楽しみましょう☆彡

日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬~10月上旬)を「十五夜」と呼び、月見団子やススキ、サトイモなどを供えてお月見をするという習慣があります。

この頃の月を「中秋の名月」と呼んで昔から日本人は「一番きれいな月」として眺めてきました。

今年は家族みんなで月見団子を作って、空を見上げてみてはいかがでしょうか？



ごはんのお話

苗からイネへ。おコメができるまで

いろんな作業があって、みんなの食卓におコメが運ばれてきます。元気の良い「いただきます!」で、いただきましょう。

【田起こし・代かき】春の初めの4月ごろ。たんぼの土をほり起こして、目を細かくします。たんぼに水を入れて肥料をまき、土を平らにならしていきます。

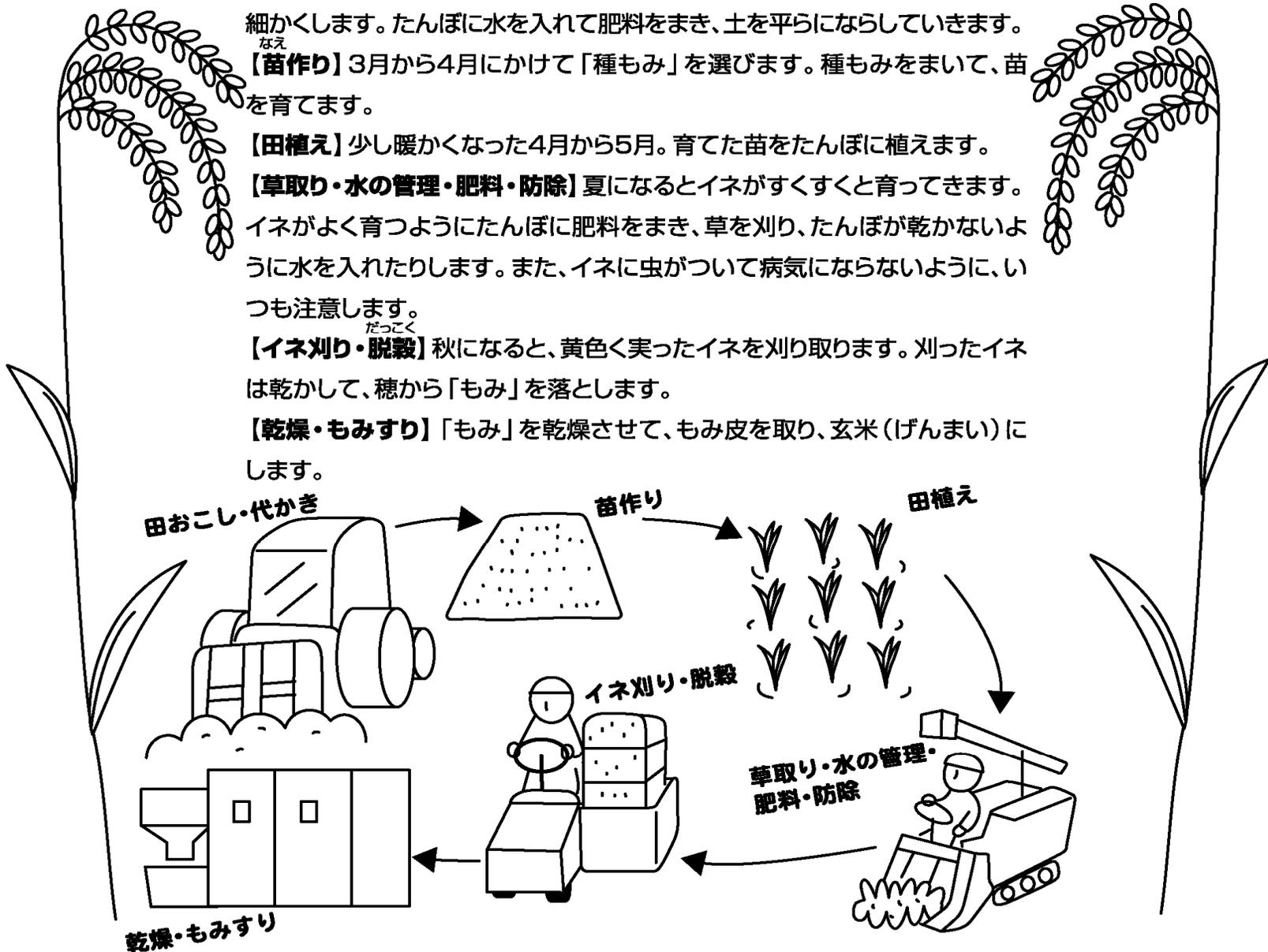
【苗作り】3月から4月にかけて「種もみ」を選びます。種もみをまいて、苗を育てます。

【田植え】少し暖かくなった4月から5月。育てた苗をたんぼに植えます。

【草取り・水の管理・肥料・防除】夏になるとイネがすくすくと育ってきます。イネがよく育つようにたんぼに肥料をまき、草を刈り、たんぼが乾かないように水を入れたりします。また、イネに虫がついて病気にならないように、いつも注意します。

【イネ刈り・脱穀】秋になると、黄色く実ったイネを刈り取ります。刈ったイネは乾かして、穂から「もみ」を落とします。

【乾燥・もみすり】「もみ」を乾燥させて、もみ皮を取り、玄米(げんまい)にします。



新米が採れる季節です!!

みずみずしい旬の新米は、透明感があってツヤツヤ☆そしてもっちりしています。味わっていただきましょう☺