

# 9月献立表

令和5年9月1日発行

日	曜	朝のおやつ	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
1	金	牛乳 バナナ	胚芽米 厚揚げのきのこあん すまし汁	お茶 鮭おにぎり 人参の皮のきん ぴら	牛乳・厚揚げ・豚ひき肉・かまぼこ・鮭・油揚げ・煮干し	胚芽米・植物油・片栗粉・ごま油	バナナ・玉ねぎ・人参・えのき・乾椎茸・生姜・にんにく・グリルピーズ・小松菜
2	土	牛乳 チーズ	焼肉パスタ なし	牛乳 りんごパン	牛乳・チーズ・豚肉	スパゲティ・植物油・三温糖・すりごま・パン	玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・にんにく・生姜・なし
4	月	牛乳 せんべい	胚芽米 稲穂揚げ サラダ菜 春雨のみそ汁	アイスクリーム (1歳児：ヨーグルト) クラッカー	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・豆腐・脱脂粉乳・アイスクリーム	せんべい・胚芽米・植物油・片栗粉・春雨・じゃがいも・クラッカー	人参・にら・サラダ菜・キャベツ・青ねぎ
5	火	牛乳 オレンジ	胚芽米 魚の照り焼き おくらのソテー 切り干し大根の煮付け	旬 備蓄豆乳 備蓄菓子 バナナ	牛乳・白身魚・油揚げ・脱脂粉乳・豆乳	胚芽米・三温糖・植物油	オレンジ・生姜・オクラ・切り干し大根・人参・さやいんげん・乾椎茸・バナナ
6	水	牛乳 バナナ	胚芽米 高野豆腐と野菜の 含め煮 わかめスープ	スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳・鶏肉・高野豆腐・わかめ・脱脂粉乳・豆乳	胚芽米・植物油・三温糖・ごま油・小麦粉・黒砂糖	バナナ・玉ねぎ・人参・乾椎茸・グリルピーズ・青ねぎ・干しぶどう
7	木	牛乳 キウイ	胚芽米 豚肉のつけ焼き 納豆汁	旬 スキムミルク みたらしポテト	牛乳・豚肉・納豆・油揚げ・脱脂粉乳・豆乳	胚芽米・三温糖・植物油・片栗粉・じゃがいも	キウイ・生姜・玉ねぎ・人参・ピーマン・冬瓜・青ねぎ
8	金	牛乳 せんべい	さつまいもごはん チキン南蛮タルタルソース レタス なし すまし汁	旬 りんごジュース フルーツトライフル	牛乳・鶏肉・鶏卵・かまぼこ・わかめ・豆乳	せんべい・胚芽米・さつまいも・黒ゴマ・小麦粉・植物油・三温糖・マヨネーズ・カステラ・生クリーム	玉ねぎ・パセリ・レタス・えのき・人参・なし・みかん・黄桃・キウイ
9	土	牛乳 キウイ	ちゃんぽん ヨーグルト	牛乳 バナナ ビスケット	牛乳・豚肉・かまぼこ・ヨーグルト	中華麺・ごま油・ビスケット	キウイ・玉ねぎ・キャベツ・もやし・人参・乾椎茸・青ねぎ・生姜・バナナ

避難訓練

誕生会

おくら



## 栄養・効果

Bカロテン、ビタミンCの他、カルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル分も豊富。ねばり成分は血糖値の上昇を防ぎ、血管を強くします。

## 選び方

緑が濃く、へたの部分が新鮮で筋張っていないものを選びましょう。切り口も新鮮かどうかチェック。うぶ毛がびっしり生えているこぶりなものがおすすです。

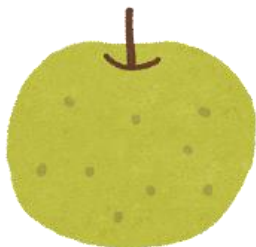
## 保存の仕方

ポリ袋か密閉容器にいれ冷蔵庫へ。傷みやすいので早めに使い切りましょう。一本ずつラップに包んで冷凍保存もできます。

へたを切って茹でるとビタミンやカルシウムが流出してしまいますので、茹でた後に切りましょう。

日	曜	朝のおやつ	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
1 1	月	牛乳 せんべい	胚芽米 今月のカレー（きのこ） フレンチサラダ	スキムミルク きな粉よせ  旬	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・まぐろ油漬け缶・粉寒天・きな粉・豆乳	せんべい・胚芽米・じゃがいも・バター・カレールウ・植物油・三温糖・上新粉・黒砂糖	玉ねぎ・人参・りんご・グリビース・トマトピューレ・キャベツ・きゅうり・パセリ・椎茸・しめじ・えのき
1 2	火	牛乳 バナナ	胚芽米 魚のみそ煮 けんちん汁	豆乳 なし かりんとう	牛乳・白身魚・鶏肉・厚揚げ・豆乳	胚芽米・三温糖・じゃがいも・植物油・かりんとう	バナナ・生姜・人参・ごぼう・えのき・青ねぎ・なし
1 3	水	牛乳 なし	胚芽米 鶏肉のさっぱり煮 トマト 中華風コーンスープ	スキムミルク いもといりこの 甘露煮  旬	牛乳・鶏肉・鶏卵・脱脂粉乳・煮干し	胚芽米・三温糖・植物油・ごま油・片栗粉・さつまいも	なし・生姜・にんにく・トマト・人参・玉ねぎ・ほうれん草・コーン・筍・乾椎茸
1 4	木	牛乳 キウイ	胚芽米 魚のカレーマリネ ベーコンスープ	スキムミルク 甘酒 おからマフィン	牛乳・白身魚・ベーコン・脱脂粉乳・鶏卵・おから	胚芽米・小麦粉・植物油・三温糖・バター	キウイ・トマト・きゅうり・玉ねぎ・レモン・かぼちゃ・人参・オクラ
甘酒造り							
1 5	金	牛乳 オレンジ  旬	ロールパン なすのミートソース煮 じゃこサラダ	牛乳 かぼちゃのスキムモンブラン	牛乳・牛ひき肉・ベーコン・大豆・粉チーズ・しらす干し・脱脂粉乳	ロールパン・三温糖・植物油・ごま油・生クリーム・クラッカー	オレンジ・なす・玉ねぎ・人参・トマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ・干しぶどう
1 6	土	牛乳 チーズ	焼肉パスタ なし  旬	牛乳 りんごパン	牛乳・チーズ・豚肉	パン・植物油・三温糖・すりごま・パン	玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・にんにく・生姜・なし

なし



## 栄養・効果

腸の動きを活発にしてくれる不溶性の食物繊維「リグニン」が豊富で便秘予防に効果的です。また水分が豊富で体を冷やす効果やリンゴ酸やクエン酸で疲労回復効果もあるので夏バテ予防にいいでしょう。

## 選び方

形がどっしりとしていて横に広がっているものを選びましょう。ザラザラしているものは若く新鮮で、つるつるしているものは熟しています。

## 保存の仕方

ポリ袋に入れて常温保存です。冷蔵庫に入れる場合はポリ袋に入れて野菜室へ。

梨の旬は8月から10月ごろまで続きます。幸水から始まり、豊水、あきづき、新高などなど。様々な品種がリレーのように旬を迎えます。それぞれ違った味わいを長く楽しめます。

日	曜	朝のおやつ	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
1 8	祝	敬老の日					
1 9	火	牛乳 せんべい	胚芽米 稲穂揚げ サラダ菜 春雨のみそ汁	アイスクリーム (1歳児：ヨー グルト) クラッカー	牛乳・鶏ひき肉・鶏 卵・豆腐・脱脂粉 乳・アイスクリーム	せんべい・胚芽米・ 植物油・片栗粉・春 雨・じゃがいも・ク ラッカー	人参・にら・サラ ダ菜・キャベツ・青 ねぎ
2 0	水	牛乳 キウイ	胚芽米 高野豆腐と野菜の 含め煮 わかめスープ	スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳・鶏肉・高野豆 腐・わかめ・脱脂粉 乳・豆乳	胚芽米・植物油・三 温糖・ごま油・小麦 粉・黒砂糖	キウイ・玉ねぎ・ 人参・乾椎茸・グ リンピース・青ねぎ・ 干しぶどう
2 1	木	牛乳 なし	胚芽米 豚肉のつけ焼き 納豆汁	スキムミルク みたらしポテト	牛乳・豚肉・納豆・ 油揚げ・脱脂粉乳	胚芽米・三温糖・植 物油・片栗粉じゃが いも	なし・生姜・玉ね ぎ・人参・ピーマ ン・冬瓜・青ねぎ
2 2	金	牛乳 バナナ	ロールパン ビーフシチュー コールスロー	お茶 鮭おにぎり 人参の皮のきん ぴら	牛乳・牛肉・脱脂粉 乳・まぐろ油漬け・ 鮭・油揚げ・煮干し	パン・じゃがいも・ バター・ドミグラス ソース・ビーフシチューの素・マヨ ネーズ	バナナ・玉ねぎ・ 人参・グリピース・ トマト・キャベツ・ コーン
2 3	祝	秋分の日					

## 人参の皮のきんぴら

普段は捨てる部分を使ってきんぴらを作ってみましょう。  
キャベツの芯や大根の皮、大根の葉などもおすすめです。  
きんぴらにすれば固さや苦みもアクセントに。



### 材料

人参の皮等...200g  
料理酒...大さじ1/2弱  
本みりん...大さじ1/2弱  
こいくちしょうゆ...大さじ1/2弱  
植物油...適宜  
いりごま...適宜

### 作り方

- ①人参の皮は食べやすい大きさに切ります。
- ②植物油で炒め、火が通ったら同量の酒、みりん、しょうゆを入れ調味します。
- ③最後にいりごまを入れ混ぜ合わせたらできあがりです。

日	曜	朝のおやつ	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
2 5	月	牛乳 せんべい	胚芽米 鶏のから揚げ トマト 五目みそ汁	牛乳 きな粉よせ	牛乳・鶏肉・油揚げ・脱脂粉乳・粉寒天・きな粉・豆乳	せんべい・胚芽米・片栗粉・植物油・上新粉・三温糖・黒砂糖	生姜・トマト・なす・しめじ・ごぼう・人参・青ねぎ
2 6	火	牛乳 バナナ	胚芽米 魚のみそ煮 けんちん汁	豆乳 なし かりんとう	牛乳・白身魚・鶏肉・厚揚げ・豆乳	胚芽米・三温糖・じゃがいも・植物油・かりんとう	バナナ・生姜・人参・ごぼう・えのき・青ねぎ・なし
2 7	水	牛乳 なし	胚芽米 鶏肉のさっぱり煮 レタス 中華風コーンスープ	スキムミルク いもとりのこ 甘露煮	牛乳・鶏肉・鶏卵・脱脂粉乳・煮干し	胚芽米・三温糖・植物油・ごま油・片栗粉・さつまいも	なし・生姜・にんにく・トマト・人参・玉ねぎ・ほうれん草・コーン・たけのこ・乾椎茸
2 8	木	牛乳 キウイ	胚芽米 今月のカレー（きのこ） フレンチサラダ	スキムミルク りんごゼリー 丸ぼうろ	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・まぐろ油漬け・粉寒天	胚芽米・じゃがいも・バター・カレー粉・植物油・三温糖・丸ぼうろ	キウイ・玉ねぎ・人参・りんご・グリーンピース・トマト・キャベツ・きゅうり・パセリ・椎茸・しめじ・えのき
2 9	金	牛乳 オレンジ	ロールパン なすのミートソース煮 じゃこサラダ	牛乳 お月見スイーツ ポテト	牛乳・牛ひき肉・ベーコン・大豆・チーズ・しらす干し・脱脂粉乳・鶏卵	ロールパン・パン粉・三温糖・植物油・ごま油・さつまいも・バター	オレンジ・なす・玉ねぎ・人参・トマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり
3 0	土	牛乳 キウイ	チャンポン ヨーグルト	牛乳 バナナ ビスケット	牛乳・豚肉・かまぼこ・ヨーグルト	中華麺・ごま油・ビスケット	キウイ・玉ねぎ・キャベツ・もやし・人参・乾椎茸・青ねぎ・生姜・バナナ

運動会

## お月見スイーツポテト

ほんのり黄色のスイーツポテトをまるくまるめてお月様にみたくてます。

### 材料

（おおよそ大人2人と子ども1人分）  
 さつまいも...中1本（330g）  
 砂糖...大さじ2強（20g）  
 牛乳...20cc～（固さをみて加減する）  
 バター...15g  
 バニラエッセンス...少々

### 作り方

- ①さつまいもは皮をむき、大きめに切り茹でてつぶします。
- ②つぶしたさつまいもを鍋に入れ、砂糖、牛乳、バターを加えます。
- ③弱火にかけ、よく練ります。練りあがったらバニラエッセンスを振り混ぜます。
- ④バットにクッキングシートをしき、まるくかたちを整えて並べます。表面にうさぎのクッキー型を軽くおすとお月見らしく仕上がります。
- ⑤200℃にのオーブンで焼き色がつくまで焼いたらできあがりです。



# 9月延長献立

令和5年9月1日発行

日	曜	おやつ	夕食
1	金	牛乳 お菓子	胚芽米 鶏の照り焼き 焼きかぼちゃ 野菜スープ
4	月	牛乳 バナナ	胚芽米 魚のマヨネーズソース焼き コンソメスープ
5 19	火	お茶 わかめおにぎり	わかめおにぎり じゃがいものそぼろ煮 玉ねぎのみそ汁
6 20	水	牛乳 お菓子	胚芽米 豚肉のきのこ炒め 流し卵汁
7 21	木	牛乳 キウイ	胚芽米 麻婆豆腐 わかめスープ
8 22	金	牛乳 お菓子	胚芽米 煮魚 みそ汁
11 25	月	牛乳 オレンジ	胚芽米 ザーツアイ 豆腐のみそ汁
12 26	火	牛乳 ぶどうパン	ロールパン チキンクリームシチュー コールスロー
13 27	水	牛乳 お菓子	胚芽米 厚揚げの煮付け きのこのみそ汁
14 28	木	牛乳 なし	胚芽米 ひじき入りつくね ブロッコリー かきたま汁
15 29	金	牛乳 お菓子	胚芽米 焼き魚 きゅうりの胡麻和え じゃがいものみそ汁

お菓子は下記のいずれか1点

クッキー ビスケット クラッカー せんべい まるぼうろ  
源氏パイ かりんとう 等