



# 9月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和3年 9月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
1	水	牛乳 かし かえりちりめん	おむすび 切干大根の煮物 さつま芋甘煮 みそ汁	豆腐 油揚げ しらす干し	米 さつま芋	切干大根 人参 わかめ 小葱	ミニゼリー かし(乾パン)	肉類 野菜類	
2	木	牛乳 かし	お弁当の日			パック牛乳 ミニパン チーズ			
3	金	牛乳 昆布 かし	パン りんごいりコールスロー 魚の香草焼 かぼちゃスープ	鮭 ベーコン	テーブルロール	キャベツ かぼちゃ りんご しいたけ きゅうり 玉葱 コーン(缶)	ヨーグルト バナナ かし	いも類 種実類	
4 18	土	牛乳 かし	なすいりスパゲティナポリタン 果物 しらすあえ 粉ふき芋	豚こま切 しらす干し	スパゲティ じゃが芋	人参 しめじ なす きゅうり キャベツ ほうれん草 玉葱		豆類	
6 27	月	100%ジュース かし	わかめごはん キャベツごまあえ けんちん汁 6日豚肉のぼん酢あえ 27日ちくわいそべあげ	豆腐 6日豚肉(しゃぶしゃぶ 用) 27日ちくわ 卵	米 じゃが芋	きゅうり キャベツ 人参 大根 小葱 玉葱 6日ピーマン	梨 かし	9日魚介類 27日肉類	
7	火	ヨーグルト かし	パン 魚のごま焼 マカロニサラダ ビーンズスープ	白身魚 ベーコン シーチキン 水煮大豆	ミニ牛乳パン じゃが芋 マカロニ	きゅうり キャベツ 人参 セロリ 玉葱 パセリ	ぶどう 昆布 かし	野菜類	
8 29	水	牛乳 バナナ	8日ひじきごはん 豆腐ととうがんのスープ 29日ゆかりごはん きのこいりかき卵スープ 肉じゃが 切干大根のあえもの	牛こま切 8日油揚げ 豆腐 29日卵	米 じゃが芋 こんにゃく	玉葱 きゅうり 人参 ほうれん草 えのきたけ 8日とうがん ひじき 29日ごぼう にら	ゼリー かし	魚介類	
9 30	木	9日牛乳 りんご 30日牛乳 かし	パン ピーナツあえ 春雨スープ 9日魚コッククリーム焼 30日はんぺんハムチーズ揚げ	鮭 30日はんぺん チーズ ロースハム 卵	ミニクワッサン じゃが芋 春雨	ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 パセリ	9日さつま芋マフィン 30日 梨 かし	野菜類 豆類	
10 24	金	牛乳 かし	カレーライス ドレッシングサラダ ししやも 10日ポークビーンズ 24日ひじきと大豆の煮物	牛こま切 水煮大豆 かにほぐし身 ししやも 10日豚こま切 24日油揚げ	米 じゃが芋 24日こんにゃく	人参 キャベツ きゅうり トマト 玉葱 24日ひじき	オレンジジュース バナナ かし	種実類	
11 25	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん うずら煮豆 ほうれん草のごまあえ 果物	豚こま切 うずら豆	うどん	人参 玉葱 にら キャベツ 葱 小葱 ほうれん草 青のり		魚介類 いも類	
13	月	牛乳 かし かえりちりめん	ゆかりごはん 海の幸卵焼 もみのりあえ 高野豆腐の含め煮 魚団子のみそ汁	卵 白身魚すり身 かにほぐし身 高野豆腐	米 里芋	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 なす 小葱	りんご スルメ かし	野菜類 いも類	
14	火	牛乳 チーズ かし	パン 鶏肉のトマト煮込み わかめとコーンのサラダ スキムスープ	鶏むね肉 ベーコン	テーブルロール じゃが芋	玉葱 トマト キャベツ わかめ きゅうり コーン(缶)もやし	ぶどう 昆布 かし	種実類	
15	水	牛乳 かし	食育の日(お楽しみメニュー)						
16	木	牛乳 りんご	パン 豚肉のパーベキューソース焼 プチトマト 和風サラダ キャベツのスープ	豚肉(ひれ) 水煮大豆 かにほぐし身	ミニ牛乳パン じゃが芋	人参 玉葱 ごぼう ひじき キャベツ もやし パセリ	ゼリー かし	魚介類	
17	金	牛乳 かし	しろごはん 煮魚 梨酢あえ 厚揚げのみそ汁	白身魚/青魚 たこ(スライス) 厚揚げ	米 里芋	梨 きゅうり なす 大根 人参 小葱	ヨーグルト バナナ かし	野菜類	
21	火	牛乳 昆布 かし	パン 鶏肉のマーマレード焼 スパゲティサラダ かぼちゃスープ	鶏もも肉 シーチキン ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋 スパゲティ	人参 きゅうり キャベツ かぼちゃ しいたけ 玉葱	梨 かし	豆類 種実類	
22	水	牛乳 バナナ	わかめごはん 大豆の五目煮 春雨のあえもの 豚汁	水煮大豆 ロースハム 豚こま切	米 里芋 春雨 さつま芋 こんにゃく	人参 ごぼう 玉葱 大根 小葱	かんたん アップルパイ	野菜類	
28	火	ヨーグルト かし	パン 魚のアーモンド焼 マカロニサラダ なす入麻婆豆腐	白身魚 豆腐 豚ひき肉 シーチキン	ミニ牛乳パン マカロニ	きゅうり 人参 キャベツ 玉葱 なす にら	りんご 昆布 かし	いも類	

1(水)「防災の日」です 給食でも非常時を想定してのメニューを取り入れました



# 給食だより



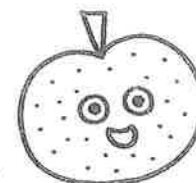
## 残暑に負けない体をつくろう

朝晩は涼しい風が感じられるようになり、過ごしやすくなりました。夏の疲れが出やすいこの時期、まずは体をしっかりと休めることが大切です。夜は早めに布団に入り、睡眠をたっぷりとりましょう。

食卓にも秋の味覚が少しずつ登場しますね。残暑に負けないように楽しく食べて元気な体をつくりにしましょう。

## 旬の食材 梨

日本の梨には、2種類あります。「豊水」「幸水」などの果皮が褐色の赤梨と、「二十世紀」のような果皮が黄緑色の青梨です。中でも幸水は日本なしの40%をしめる代表的な品種です。



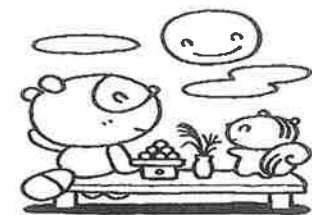
特有のシャリシャリとした食感、ペントザンやリグニンという難消化性食物繊維によるもので、消化されにくく、腸を刺激してぜん動運動をたすけるため、便秘の予防に効果があります。また、新陳代謝を高めるアスパラギン酸も含まれているので、疲労回復やスタミナ増強効果が期待でき夏の疲れなど体調を整えるためにおすすめの食材です。

手に持った時に張りがあり、皮に傷や色むらのないずっしりとした重みのあるものが、みずみずしく美味しい梨です。梨は基本的に追熟しないので、食べごろのものを選びましょう。給食献立にも梨を入れてあります。是非、旬の食材、梨をご家庭でも食べてみて下さいね。

## 行事食 お月見(9月21日)

旧暦の8月15日(十五夜)は古来より、仲秋の名月として鑑賞の対象となっています。

特に月の供養には里芋が重んじられていて、芋名月の名称もあります。里芋には秋の収穫を祝うという意味と子孫繁栄の意味があるようです。



ゆったりとした気持ちで夜空の星や月を鑑賞し、親子で昔話や子どもの頃の思い出などしてはいかがでしょうか？