



夏の暑さも和らいでくる9月となりました。

これからの季節は、サンマ・栗・ぶどう・梨・りんご・きのこ等、様々な秋の味覚が旬を迎えます。給食では旬の食べ物を豊富に取り入れ、子ども達の食欲をそそる、美味しい食事を提供していきます。



## ～旬を味わおう～

旬とは、各食材が一年で一番おいしくなる季節で、栄養も豊富です。栄養が多いのはどうしてでしょうか？

◎葉物などの野菜は成長が最も盛んな時期  
…光合成などをたくさんできる時期に、成長に必要な栄養が増えています。

◎根菜類は栄養が最も貯蔵している時期  
…ある程度成長が終わったら人参やジャガイモなどの根菜類は、栄養を蓄えるようになります。

◎魚は一般的に産卵前  
…産卵のために魚がたくさん栄養(脂肪)を蓄えるようになります。

このように成長・貯蔵・産卵など食材によって、旬の時期が変わってきます。最近ではどんな食材でも一年中食べることが出来ますが、旬の食材は食材本来のおいしさを味わうことが出来、季節を感じる事ができます。また、市場に多く出回るため価格も安くなり家計にも優しいです。

## ～今月の食育～

- ・6日(金)  
…さくら組さんでバイキングを行います。
- ・日( )  
…さくら組さんで稲刈りをする予定です。
- ・13日(金)  
…お月見献立を実施します。卵焼きをお月様に見立て、お月見シチューを提供する予定です。

## 酢 鶏

<材料(大人4人分)>

・鶏もも肉 200g

A {

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・片栗粉 適量

・揚げ油 適量

・しいたけ 4枚

・たまねぎ 1/2玉

・赤ピーマン 1個

・ピーマン 2個

・たけのこ 1/2個

B {

- ・水 1/2カップ
- ・酢 大さじ2
- ・ケチャップ 大さじ3
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ2
- ・水溶き片栗粉 適量



<作り方>

①鶏もも肉一口大に切り、Aで下味を付け、片栗粉をまぶして油で揚げる。

②しいたけは1/4に切る。玉ねぎはくし形に切る。赤ピーマン・ピーマン・たけのこは乱切りにする。

③フライパンに油を敷き、玉葱→たけのこ→しいたけ→ピーマンの順で炒める。

④火が通ったら、③に鶏肉を加えBを一気に加え、とろみが付いたら完成。

酢豚は中国由来の食べ物で、熟成の進んだ肉をおいしく食べるための方法として編み出されました。酢豚という名前は実は、日本だけで呼ばれている名前です。上海では糖醋肉塊、広東では咕咾肉という名前で親しまれています。保育園では、肉を鶏肉にアレンジした酢鶏も給食で提供しています。

## 今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	567	20.1	15.9	150	2.2
乳児	571	21.4	18.7	314	1.9

# 9 月 の 献 立 表

日付	献立名	朝おやつ			材料名(昼食・おやつ)		
		3時おやつ		血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子を整えるもの	
2・30(月)	人参ご飯 酢鶏 マッシュかぼちゃ 清汁	梨 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 黒ごまサンド	鶏もも肉、油揚げ、牛乳	米、砂糖、マーガリン、マヨネーズ、油、片栗粉、黒ごま	なし、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、しいたけ、うめ干し・調味漬	
3・17(火)	貝だくさん醤油ラーメン バンバンジー りんご 梅干		牛乳 さつまいも 麦茶 ゆかりおにぎり	鶏ささ身、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	生中華めん、米、ごま油、砂糖、ごま、さつまいも	りんご、にんじん、もやし、だいこん、チンゲンサイ、コーン缶、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、うめ干し・調味漬	
4・18(水)	白いごはん 鯉の竜田揚げ 胡麻絡め 白菜のおかか和え 味噌けんちん汁	オレンジ 梅干	牛乳 ジャがいも 牛乳 ピザトースト	かつお、木綿豆腐、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、牛乳	米、食パン、片栗粉、油、砂糖、ごま油、ごま	オレンジ、ほくさい、にんじん、こまつな、だいこん、たまねぎ、ピーマン、しょうが、うめ干し・調味漬	
5・19(木)	キーマカレー 高野豆腐の含め煮 ヨーグルトサラダ 清汁	梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 ちんすこう	ヨーグルト、豚ひき肉、凍り豆腐、牛乳	米、小麦粉、ジャがいも、油、黒砂糖、カレールウ、ホワイトルウ	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、だいこん、りんご、もも缶、みかん缶、ほうれんそう、パイナップル、いんげん、グリーンピース、干しいたけ、うめ干し	
6(金)	ロールパン 鮭のチーズパン粉焼き ジャがいものカレー和え かぼちゃのポタージュ	りんご 梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 マカロニきな粉	牛乳、さけ、ベーコン、きな粉、粉チーズ	ロールパン、ジャがいも、マカロニ、砂糖、パン粉、小麦粉、油、オリーブ油、さつまいも、バター	りんご、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、パセリ、にんにく、うめ干し・調味漬	
20(金)	ロールパン 鮭のチーズパン粉焼き ジャがいものカレー和え かぼちゃのポタージュ	りんご 梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 きな粉おはぎ	牛乳、さけ、ベーコン、きな粉、粉チーズ	ロールパン、米、ジャがいも、砂糖、パン粉、オリーブ油、さつまいも、バター	りんご、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、パセリ、にんにく、うめ干し・調味漬	
7・21(土)	白いごはん ミートボール ブロッコリーの梅和え 味噌汁	オレンジ	牛乳 ジャがいも 牛乳 ホットケーキ	豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、片栗粉、油、砂糖、ジャがいも	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、サラダ菜、うめ干し	
9(月)	しらすと青のりのご飯 さんまの塩焼き カリカリベーコンと野菜のソテー 味噌汁	梨 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 揚げパン	さんま、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、牛乳	米、ロールパン、ジャがいも、グラニュー糖、油	なし、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、コーン缶、あおのり、うめ干し・調味漬	
10・24(火)	ツナと根菜のスパゲッティ 鶏肉のトマト炒め スープ りんご	梅干	牛乳 かぼちゃ 麦茶 チャーハン	鶏もも肉、ツナ油漬缶、絹ごし豆腐、焼き豚、干しえび、牛乳	米、スパゲッティ、さつまいも、片栗粉、砂糖、油	りんご、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ごぼう、ホールトマト缶詰、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、さやえんどう、グリーンピース、焼きのり、うめ干し・調味漬	
11・25(水)	白いごはん 回鍋肉 中華和え 中華スープ	オレンジ 梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 チョコバナナケーキ	豚肉(肩ロース)、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	米、小麦粉、砂糖、油、はるさめ、ごま油、さつまいも	オレンジ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、キャベツ、バナナ、ピーマン、うめ干し・調味漬	
12・26(木)	ロールパン かじぎのごまヨネーズ焼き 夏野菜のソテー ポトフ	梨 梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 スイートポテト	かじぎ、ウインナー、牛乳	ロールパン、さつまいも、ジャがいも、砂糖、マヨネーズ、メープルシロップ、油、バター、ごま	なし、かぼちゃ、にんじん、なす、たまねぎ、ズッキーニ、キャベツ、いんげん、サラダ菜、うめ干し・調味漬	
27(木)	えびピラフ 鶏肉のクリーム煮 コロコロサラダ 清汁	りんご 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 サーターアングァー	牛乳、鶏もも肉、えび	米、ジャがいも、小麦粉、さつまいも、黒砂糖、マヨネーズ、油、バター	りんご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、だいこん、えのきたけ、グリーンピース、コーン缶、うめ干し・調味漬	
13(金)	お月見シチュー コロコロサラダ 清汁 巨峰	梅干	牛乳 にんじん 牛乳 みたらしまカロニ	牛乳、鶏もも肉、卵	米、ジャがいも、さつまいも、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、バター	ぶどう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、えのきたけ、ほうれんそう、コーン缶、うめ干し・調味漬	
14・28(土)	白いごはん 和風ハンバーグ ツナサラダ 味噌汁	オレンジ 梅干	牛乳 ジャがいも 牛乳 果物 せんべい(以上児)	鶏ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油、ジャがいも	オレンジ、バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、うめ干し・調味漬	

\*食材購入の都合により、献立が変更になる場合があります。

# 9 月 の 献 立 表

日付	献立名	朝おやつ			材料名(昼食・おやつ)		
		3時おやつ		血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子を整えるもの	
2・30(月)	人参ご飯 酢鶏 マッシュかぼちゃ 清汁	梨 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 黒ごまサンド	鶏もも肉、油揚げ、牛乳	米、砂糖、マーガリン、マヨネーズ、油、片栗粉、黒ごま	なし、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、しいたけ、うめ干し・調味漬	
3・17(火)	貝だくさん醤油ラーメン バンバンジー りんご 梅干		牛乳 さつまいも 麦茶 ゆかりおにぎり	鶏ささ身、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	生中華めん、米、ごま油、砂糖、ごま、さつまいも	りんご、にんじん、もやし、だいこん、チンゲンサイ、コーン缶、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、うめ干し・調味漬	
4・18(水)	白いごはん 鯉の竜田揚げ 胡麻絡め 白菜のおかか和え 味噌けんちん汁	オレンジ 梅干	牛乳 ジャがいも 牛乳 ピザトースト	かつお、木綿豆腐、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、牛乳	米、食パン、片栗粉、油、砂糖、ごま油、ごま	オレンジ、ほくさい、にんじん、こまつな、だいこん、たまねぎ、ピーマン、しょうが、うめ干し・調味漬	
5・19(木)	キーマカレー 高野豆腐の含め煮 ヨーグルトサラダ 清汁	梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 ちんすこう	ヨーグルト、豚ひき肉、凍り豆腐、牛乳	米、小麦粉、ジャがいも、油、黒砂糖、カレールウ、ホワイトルウ	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、だいこん、りんご、もも缶、みかん缶、ほうれんそう、パン缶、いんげん、グリーンピース、干しいたけ、うめ干し	
6(金)	ロールパン 鮭のチーズパン粉焼き ジャがいものカレー和え かぼちゃのポタージュ	りんご 梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 マカロニきな粉	牛乳、さけ、ベーコン、きな粉、粉チーズ	ロールパン、ジャがいも、マカロニ、砂糖、パン粉、小麦粉、油、オリーブ油、さつまいも、バター	りんご、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、パセリ、にんにく、うめ干し・調味漬	
20(金)	ロールパン 鮭のチーズパン粉焼き ジャがいものカレー和え かぼちゃのポタージュ	りんご 梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 きな粉おはぎ	牛乳、さけ、ベーコン、きな粉、粉チーズ	ロールパン、米、ジャがいも、砂糖、パン粉、オリーブ油、さつまいも、バター	りんご、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、パセリ、にんにく、うめ干し・調味漬	
7・21(土)	白いごはん ミートボール ブロッコリーの梅和え 味噌汁	オレンジ	牛乳 ジャがいも 牛乳 ホットケーキ	豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、片栗粉、油、砂糖、ジャがいも	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、サラダ菜、うめ干し	
9(月)	しらすと青のりのご飯 さんまの塩焼き カリカリベーコンと野菜のソテー 味噌汁	梨 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 揚げパン	さんま、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、牛乳	米、ロールパン、ジャがいも、グラニュー糖、油	なし、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、コーン缶、あおのり、うめ干し・調味漬	
10・24(火)	ツナと根菜のスパゲッティ 鶏肉のトマト炒め スープ りんご	梅干	牛乳 かぼちゃ 麦茶 チャーハン	鶏もも肉、ツナ油漬缶、絹ごし豆腐、焼き豚、干しえび、牛乳	米、スパゲッティ、さつまいも、片栗粉、砂糖、油	りんご、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ごぼう、ホールトマト缶詰、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、さやえんどう、グリーンピース、焼きのり、うめ干し・調味漬	
11・25(水)	白いごはん 回鍋肉 中華和え 中華スープ	オレンジ 梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 チョコバナナケーキ	豚肉(肩ロース)、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	米、小麦粉、砂糖、油、はるさめ、ごま油、さつまいも	オレンジ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、キャベツ、バナナ、ピーマン、うめ干し・調味漬	
12・26(木)	ロールパン かじぎのごまヨネーズ焼き 夏野菜のソテー ポトフ	梨 梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 スイートポテト	かじぎ、ウインナー、牛乳	ロールパン、さつまいも、ジャがいも、砂糖、マヨネーズ、メープルシロップ、油、バター、ごま	なし、かぼちゃ、にんじん、なす、たまねぎ、ズッキーニ、キャベツ、いんげん、サラダ菜、うめ干し・調味漬	
27(木)	えびピラフ 鶏肉のクリーム煮 コロコロサラダ 清汁	りんご 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 サターアングラー	牛乳、鶏もも肉、えび	米、ジャがいも、小麦粉、さつまいも、黒砂糖、マヨネーズ、油、バター	りんご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、だいこん、えのきたけ、グリーンピース、コーン缶、うめ干し・調味漬	
13(金)	お月見シチュー コロコロサラダ 清汁 巨峰	梅干	牛乳 にんじん 牛乳 みたらしまカロニ	牛乳、鶏もも肉、卵	米、ジャがいも、さつまいも、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、バター	ぶどう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、えのきたけ、ほうれんそう、コーン缶、うめ干し・調味漬	
14・28(土)	白いごはん 和風ハンバーグ ツナサラダ 味噌汁	オレンジ 梅干	牛乳 ジャがいも 牛乳 果物 せんべい(以上児)	鶏ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油、ジャがいも	オレンジ、バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、うめ干し・調味漬	

\*食材購入の都合により、献立が変更になる場合があります。