



# 9月の献立表



＜旬の食材＞  
さつまいも、椎茸、しめじ、えのき  
菜の花、大豆、鶏、さといも



2023年  
練馬二葉保育園

日	曜日	1～2歳 午前おやつ	昼食	ざいりょう				午後おやつ	ざいりょう	乳児 栄養価	幼児 栄養価
				赤×血・肉になる 魚類・肉類・豆類・ 乳類・卵類	緑×からだの調子を整える 野菜類・葉類・くだもの類	黄×かや体温となる 穀類・油脂類・砂糖類・ いも類	その他				
1	金	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	カレーピラフ 塩からあげ マカロニサラダ 野菜スープ バナナ	鶏肉	たまねぎ コーン 人参 塩からあげ 胡瓜 生姜 キャベツ ほうれん草 バナナ	精白米 砂糖 片栗粉 サラダ油 マカロニ ジャがいも ノンエッグマヨネーズ	カレー粉 食塩 酒 コンソメ 濃口醤油	きな粉お麩ラスク 牛乳	小町麩 サラダ油 きな粉 牛乳 砂糖	E 568 P 17.8 F 20.8	E 630 P 19.5 F 22.6
2	土	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	チンジャオド 南瓜のごま和え 味噌汁 りんご	豚肉 油揚げ	たまねぎ たけのこ ビーマン 南瓜 胡瓜 パプリカ 大根 大根葉 りんご	精白米 サラダ油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	オイスターソース 酒 濃口醤油 白味噌 ガラスープ	黒糖蒸しパン 牛乳	ホットケーキMIX 黒糖 サラダ油 豆乳 牛乳	E 535 P 17.9 F 16	E 589 P 19.1 F 16.6
4	月	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	御飯 鶏肉の照り焼き 南瓜とウィンナのソテー 味噌汁 オレンジ	鶏肉 ウィンナー	南瓜 人参 たまねぎ コーン パセリ えのき ほうれん草 オレンジ	精白米 砂糖 サラダ油	白味噌 食塩 濃口醤油 みりん	さくさくクッキー 牛乳	小麦粉 米粉 砂糖 バター 牛乳	E 553 P 17.4 F 21.4	E 626 P 18.9 F 23.5
5	火	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	御飯 鮭フライ かみかみサラダ 味噌汁 りんご	サケ	切干大根 人参 胡瓜 コーン なす たまねぎ りんご	精白米 サラダ油 小麦粉 パン粉 ごま油 砂糖 小町麩	白味噌 中濃ソース 酢 濃口醤油	和風ツナスパゲティ 牛乳	スパゲティのり たまねぎ しめじ ツナ 牛乳 サラダ油	E 487 P 20.3 F 13.4	E 532 P 22.6 F 13.4
6	水	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	食パン お豆腐入りキッシュ ブロッコリーマリネ 人参豆腐ポタージュ バナナ	鶏肉 鶏卵 豆腐 豆乳	マッシュルーム 人参 たまねぎ ほうれん草 ブロッコリー 胡瓜 パプリカ バナナ	食パン サラダ油 砂糖 小麦粉	酢 コンソメ 食塩 トマトケチャップ	わかめおにぎり 牛乳	精白米 ごま ごま油 わかめ 牛乳	E 532 P 21.8 F 16.7	E 594 P 24 F 17.7
7	木	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼 ひじきの炒り煮 味噌汁 オレンジ	豚肉 ちくわ 油揚げ	生姜 ビーマン たまねぎ パプリカ ひじき 人参 椎茸 ねぎ グリンピース オレンジ	精白米 砂糖 サラダ油 じゃがいも	白味噌 みりん 酒 濃口醤油	豆乳ココアプリン 牛乳	砂糖 アガー ココアパウダー 豆乳 牛乳	E 495 P 19.9 F 17.1	E 524 P 21.6 F 17.8
8	金	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	御飯 さわらの南部焼き もやしの納豆和え 味噌汁 梨	サワラ ひきわり納豆	なす 大根 大根葉 小松菜 もやし 人参 のり 梨	精白米 砂糖 ごま	白味噌 濃口醤油 みりん	ヨーグルトケーキ 牛乳	ホットケーキMIX 砂糖 豆乳 牛乳 スキムミルク イチゴジャム ヨーグルト	E 496 P 21.4 F 13.3	E 543 P 23.7 F 13.5
9	土	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	けんちんうどん さつまいものレーズン煮 オレンジ	鶏肉 豆腐 油揚げ	大根 人参 ごぼう レーズン ねぎ オレンジ	うどん さつまいも 砂糖	濃口醤油 みりん 食塩 酒	焼きおにぎり 牛乳	精白米 白味噌 牛乳	E 483 P 17.6 F 11.8	E 530 P 18.7 F 11.3
11	月	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	麻婆丼 野菜の中華和え かきたまスープ りんご	豚肉 大豆 鶏卵 豆腐	椎茸 長葱 グリンピース キャベツ 胡瓜 コーン チンゲン菜 たまねぎ 人参 りんご	精白米 サラダ油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	赤味噌 酒 食塩 濃口醤油 ガラスープ 酢	きなこドーナツ 牛乳	砂糖 サラダ油 ホットケーキ 豆腐 きな粉 牛乳	E 533 P 21 F 18.3	E 596 P 23.1 F 19.4
12	火	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	鶏ごぼうピラフ かぶとウィンナーのポトフ しらすと白菜のサラダ バナナ	鶏肉 ウィンナー しらす	ごぼう たまねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー 水菜 パプリカ 胡瓜 白菜 かぶ バナナ	精白米 バター サラダ油 ごま油	濃口醤油 食塩 コンソメ 酢	ごまおこし 牛乳	マッシュマロ バター コーンフレーク 牛乳 ごま	E 552 P 18.1 F 20.5	E 611 P 19.1 F 22
13	水	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	御飯 さばの味噌煮 じゃがいものそぼろきんぴら すまし汁 オレンジ	サバ 鶏肉 豆腐	大根葉 しめじ 人参 ビーマン 生姜 オレンジ 大根葉 しめじ(1cm) オレンジ(1/2切)	精白米 砂糖 じゃがいも ごま ごま油	濃口醤油 食塩 白味噌 酒 みりん	スイートポテト 牛乳	さつまいも 砂糖 豆乳 牛乳	E 539 P 18.5 F 17.9	E 597 P 20.3 F 19.3
14	木	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	スパゲティナポリタン コールスローサラダ 野菜スープ りんご	鶏肉 かにかま	ビーマン マッシュルーム キャベツ 胡瓜 たまねぎ 白菜 人参 えのき りんご トマトピューレ	スパゲティ 砂糖 サラダ油	トマトケチャップ 食塩 酢 濃口醤油 コンソメ	ひじきゆかりおにぎり カリカリ小魚 牛乳	精白米 砂糖 ごま ひじき 煮干し 牛乳 ゆかり	E 492 P 17.6 F 12.1	E 520 P 18.5 F 11.6
15	金	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	ボークカレーライス ツナサラダ 野菜スープ バナナヨーグルト	豚肉 豆乳 ツナ ヨーグルト	たまねぎ りんご バナナ 胡瓜 白菜 水菜 パプリカ えのき茸 ほうれん草 人参 ダイズトマト 生姜 にんにく	精白米 ジャがいも 砂糖 サラダ油	カレーフレーク 食塩 酢 コンソメ 濃口醤油 ウスターソース トマトケチャップ	ジャムサンド 牛乳	食パン 牛乳 イチゴジャム	E 500 P 17.7 F 16	E 545 P 18.4 F 16.7
十五夜	金	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	お月見カレーライス ツナサラダ 野菜スープ バナナヨーグルト	豚肉 豆乳 ツナ ヨーグルト	たまねぎ りんご バナナ 胡瓜 白菜 水菜 パプリカ えのき茸 ほうれん草 人参 ダイズトマト 生姜 にんにく	精白米 さつまいも 砂糖 サラダ油	カレーフレーク 食塩 酢 コンソメ 濃口醤油 ウスターソース トマトケチャップ	うさちゃんサンドイッチ 牛乳	食パン 牛乳 イチゴジャム	E 515 P 17.6 F 11.8	E 562 P 18.2 F 16.7

※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。  
※補食は野菜ポロ、せんべい類、ビスケット類、かりんとう等を提供いたします。



2023年9月号

暑さが厳しい日が続きますね。真夏の暑さを乗り越えたこどもたちも少しずつ疲れがでてくるかもしれません。早寝、早起き、朝ごはん。毎日のリズムを整えて元気に残暑を過ごしましょう。また実りの秋も近づいています。空にうかぶ雲やお店にならぶ野菜などから、秋の訪れを感じてみましょう。



旧暦で8月15日の月を「中秋の名月」「十五夜」といいます。古来より日本人は月をめぐる風習があり、特に中秋のこの時期は空気が澄んでいて、最も美しい満月が見られるということで、平安時代初期に月を見ながら宴会を催す風習ができました。

十五夜は秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われ、十五夜には15個のお団子をお供えします。お月様の見えるところにすすきを飾り、お団子や秋に収穫される果物などを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

今年の【お月見】は9月29日です。家族でゆっくりと月を見上げる時間を持ちたいですね。



## ～食欲の秋！魚を好きになるチャンス～

秋といえば・・・さんまが美味しい季節ですね。刺身、天ぷら、たたき、煮物など魚の料理方法はたくさんあります。魚の魅力を知っていきましょう！

### ☆種類が豊富

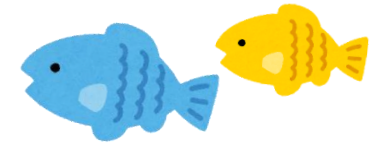
海に囲まれた日本。四季折々の新鮮な魚介類が手に入ります。

### ☆お米との相性が良い

お米に不足している必須アミノ酸のヒスチジンやリジンを補います。秋は新米もでるのでさらに美味しくいただけます。

### ☆カルシウム・DHAが豊富

骨や歯を丈夫にしてくれます。



### ☆調理法が豊富

焼く、煮る、揚げる等、様々な調理方法があります。



秋のさんまは脂がのってて最も美味しい季節です。DHAやEPA、良質なたんぱく質やビタミン類も豊富に含まれています。口先と尾が黄色くなっているものが、脂のりが良い証拠です！買い物の際に参考にしてみてください。

## 秋分の日～おはぎ～

9月23日は秋分の日です。秋のお彼岸の食べものといえば「おはぎ」ですね。小豆の粒が萩の花が咲き乱れるさまに似ていることから「おはぎ」といわれています。小豆の赤い色には災難から身を守る効果があるといわれており、ご先祖様に日ごろの感謝を伝えてから食べる風習があります。

