

9 月 の 献 立 表

	献立名	朝おやつ 午後おやつ				材料名(昼食・おやつ)							
		朝おやつ		午後おやつ		熱と力になるもの		血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		調味料	
1 (木)	チキンライス(非常食) オレンジ ひき肉入りオムレツ 梅干 粉ふき芋 スープ	牛乳 かぼちゃ		牛乳		米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、メープルシロップ		牛乳、ヨーグルト、卵、鶏もも肉、豚ひき肉		オレンジ、たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう、キャベツ、バナナ、コーン缶、グリーンピース、あおのり、うめ干し・調味漬		ケチャップ、食塩、コンソメ、昆布だし汁	
15 (木)	ドライカレー(非常食) オレンジ ひき肉入りオムレツ 梅干 粉ふき芋 スープ	バナナヨーグルト(未満児) ビスコ・クラッカー(非常食 以上児)				米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、メープルシロップ、バター		牛乳、ヨーグルト、卵、豚ひき肉、		オレンジ、にんじん、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、バナナ、あおのり、コーン缶、うめ干し・調味漬		カレー粉、ケチャップ、パセリ粉、コンソメ、食塩、昆布だし汁	
2 ・ 16 (金)	ロールパン 梨 さばのトマト煮 梅干 さつまいもとチーズのダイスサラダ えのきともやし野菜スープ	牛乳 じゃがいも 麦茶 中華おこわ				ロールパン、さつまいも、米、もち米、砂糖、小麦粉、ごま油、油		牛乳、さば、鶏もも肉、ハム、チーズ		なし、ホールトマト缶詰、もやし、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、にんじん、だけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく、パセリ、うめ干し・調味漬		しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、みりん	
3 ・ 17 (土)	白いご飯 バナナ みそ焼き肉 梅干 いんげんのごま和え 清汁	牛乳 さつまいも 牛乳 ホットケーキ				米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、油、砂糖、ごま油、すりごま		牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)		バナナ、もやし、にんじん、ねぎ、いんげん、たまねぎ、ほうれんそう、うめ干し・調味漬		かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	
5 (月)	豚とじゃがいものスタミナ丼 オクラの梅おかか和え 味噌汁 りんご	牛乳 にんじん 牛乳 マカロニミート				米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、小麦粉、ごま油、片栗粉、ごま		牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)		りんご、もやし、たまねぎ、にんじん、オクラ、だいこん、赤ピーマン、ねぎ、こまつな、キャベツ、うめ干し・調味漬		煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、中濃ソース、おろしにんにく、おろししょう	
6 ・ 20 (火)	豆乳味噌うどん 人参しりしり オレンジ 梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 二色ジャムサンド				ゆでうどん、食パン、ごま油		豆乳、牛乳、鶏もも肉、しらす干し、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)		オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、スズキニ、ブルーベリージャム、いちごジャム、万能ねぎ、うめ干し・調味漬		かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ	
7 ・ 21 (水)	白いご飯 バナナ 鮭のザンギ 梅干 かぼちゃと切干大根の煮物 ごま味噌汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 りんごゼリー				米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油、すりごま		牛乳、さけ、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)		りんご濃縮果汁、バナナ、りんご、かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、いんげん、切り干しだいこん、まいたけ、かんてん(粉)、サラダ菜、にんにく、しょうが、うめ干し・調味漬		しょうゆ、みりん、食塩	
8 (木)	ロールパン 梨 えびマヨ 梅干	牛乳 にんじん 麦茶 鮭おにぎり				米、ロールパン、マヨネーズ、ワタンの皮、砂糖、片栗粉、小麦粉、油		牛乳、えび、さけ、豆乳		なし、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン缶、しいたけ、にら、レタス、しょうが、うめ干し・調味漬		昆布だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	
22 (木)	コーンサラダ ワタンスープ	牛乳 にんじん 麦茶 きな粉おはぎ				米、ロールパン、マヨネーズ、ワタンの皮、砂糖、片栗粉、小麦粉、油、もち米		牛乳、えび、さけ、豆乳、きな粉		なし、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン缶、しいたけ、にら、レタス、しょうが、うめ干し・調味漬		昆布だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	
9 (金)	かぼちゃライスのお月見カレー 卵サラダ 梅干 清汁 フルーツヨーグルト	牛乳 さつまいも 牛乳 うさぎキャロットケーキ				米、砂糖、じゃがいも、小麦粉、油、マヨネーズ、焼酎、生クリーム、カレールウ、ホワイトルウ		牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、卵、ベーコン		にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、プロックリー、ねぎ、レタス、りんご、もも缶、みかん缶、パイン缶、なす、ホールトマト缶詰、オクラ、うめ干し・調味漬		かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、中濃ソース、酢、コンソメ、食塩	
10 ・ 24 (土)	鶏肉の甘酢だれ丼 梅干 野菜炒め 味噌汁 オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 バナナ せんべい(以上児)				米、ビーフン、砂糖、片栗粉、油、ごま油		牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)		バナナ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、なめこ、チンゲンサイ、万能ねぎ、しょうが、うめ干し・調味漬		しょうゆ、みりん、酢、コンソメ	
12 ・ 26 (月)	白いご飯 りんご 鶏の梅照り焼き しらたきと彩り野菜炒め 白味噌味噌汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 コーンマヨパン				米、しらたき、ホットケーキ粉、さつまいも、さといも、マヨネーズ、砂糖		牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、白みそ、ピザ用チーズ、さけ、ウインナー糖		りんご、にんじん、はくさい、ピーマン、コーン缶、サラダ菜、うめ干し・調味漬、しょうが		煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	
13 ・ 27 (火)	醤油ラーメン トマトときゅうりの中華風ツナサラダ バナナ 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 スイートポテト				生中華めん、さつまいも、砂糖、ごま油、バター		牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、卵(黄)		バナナ、きゅうり、ねぎ、もやし、トマト、レタス、にんじん、コーン缶、にら、しょうが、うめ干し・調味漬		かつおだし汁、しょうゆ、酢、鳥がらだし汁、おろしにんにく、ウスターソース、食塩、みりん	
14 ・ 28 (水)	白いご飯 梨 筑前煮 梅干 厚揚げときのこのみぞれあんかけ 味噌汁	牛乳 さつまいも 牛乳 ココアドーナツ				米、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉		牛乳、生揚げ、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳		なし、かぼちゃ、れんこん、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、だけのこ(ゆで)、こまつな、しいたけ、まいたけ、しめじ、さやえんどう、万能ねぎ、うめ干し・調味漬		煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん	
29 (木)	三色丼 梅干 鮭じゃがバター 五目味噌汁 オレンジ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 バナナの黒蜜きな粉かけ				米、じゃがいも、砂糖、黒蜜、油、バター		牛乳、さけ、豚ひき肉、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉		バナナ、オレンジ、さやえんどう、にんじん、ねぎ、いんげん、しょうが、あおのり、うめ干し・調味漬		煮干だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	
30 (金)	チキンカレー 梅干 ベーコンサラダ 清汁 フルーツヨーグルト	牛乳 にんじん 麦茶 キャロットケーキ				米、砂糖、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、油、カレールウ、ホワイトルウ		牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ベーコン、卵		にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、りんご、もも缶、みかん缶、パイン缶、だいこん、ほうれんそう、えのきたけ、ホールトマト缶詰、レモン果汁、うめ干し・調味漬		かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、酢、中濃ソース、コンソメ、食塩	

*1・15日は非常食を使用した献立になっています。

*材料購入の都合により、献立が変更になる場合があります。



少しずつ秋の気配を感じますが、まだまだ暑い日が続きますね。暑いとどうしても冷たい物を好んだり冷房の効いた部屋で過ごすことが多かった8月だったと思いますが、この時期は夏の疲れが出やすく体調も崩しやすいので、食事・睡眠・休養をとって規則正しい生活を心がけましょう。



魚に親しもう！魚っていいよ！

○旬が豊富

海に囲まれた日本は魚介類の種類も多くて新鮮です。

○カルシウム、DHAが豊富です！

骨がじょうぶになります。

○おいしい！お米によくあうよ

米に足りない必須アミノ酸のヒスチジン、リジンを補います。

～今月の郷土料理～

鮭のザンギ<北海道>



◇(材料 4人分)

鮭…400g

塩…適量

★おろししょうが…小さじ1

★おろしにんにく…小さじ1

★醤油…大さじ1

★酒…大さじ1

片栗粉…適量

サラダ油(揚げ油)…適量

◇作り方

1、鮭に塩をまぶして★で味付けし、しばらくなじませます。

2、時間が経ったら片栗粉をまぶして180度の油でカラッとあげて完成です。

北海道では、鶏のから揚げのことを「ザンギ」と言い、一般的なから揚げと比べ味付けが濃く、揚げる前にお肉を甘辛いタレに漬けておくのが特徴です。今月の献立では、鶏の代わりに鮭を使用した「鮭のザンギ」を取り入れました。

魚 こんなふうにして「おいしい！」

- ・新鮮な魚を塩焼きにして食べる
- ・おさしみでも季節を食べよう
- ・いろいろな調理方法ができます
揚げ、焼き、煮物、サラダ、汁物…

・焼き魚をアレンジ

魚のマヨネーズ焼き(マヨネーズをぬって焼く)

チーズ焼き(チーズをのせて焼く)

梅焼き(梅をぬって焼く)

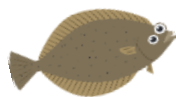
魚で季節を見つけよう！

カレイ

秋の魚



さんま



さば

～おしらせ～

今月いっぱいまで、給食に梅干しがつきます。
サンプルケースの写真の展示も今月までです。

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	512	19.0	14.0	187	1.8
乳児	452	16.9	12.6	198	1.5