

給食だより

9月



秋が旬の食べ物

さんま



サンマの脂は、血液の流れをスムーズにして高血圧の予防効果があるEPA、脳の働きを活発にして記憶力のUPにもつながるDHAが豊富です。



りんご

生食はもちろん、加熱しても独特の風味が楽しめます。りんごに含まれる水溶性食物繊維のペクチンは、老廃物を包み込み、体外へ排出する働きがあります。



さつまいも

美肌効果のあるビタミン群、整腸作用のある食物繊維が豊富で、美容健康に最適です。皮が鮮やかな赤紫色で、表面が滑らかな物を選びましょう。

きのこ類に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収をサポートし、歯や骨の健康を保ちます。香りが芳醇な松茸は、「秋の味覚の王様」とも言われます。

まつたけ



お月見



その昔、月の満ち欠けが農作業の大きな指標となっていたことから、月への豊作祈願と収穫感謝をするようになりました。満月が一年のうちで最も美しいとされるのが、旧暦8月15日の夜の月である「秋の十五夜」。「中秋の名月」とも呼ばれるこの日に、お月見をするのが一般的です。現代の暦では、おおよそ9月中旬から10月上旬にあたります。

中秋の名月にはススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習がありますが、そこにも、それぞれ意味が込められています。



月見だんご

米を粉にし、丸く形成した団子をお月様にお供えします。団子を丸くするのは、月に見立てているためです。お供えする団子の数は、十五夜の「十五」にちなんで15個が最も主流とされています。

ススキ

秋の収穫で得た里芋などを供物としていましたが、稲は既に収穫してしまった後だったため、お月見の時期に穂が出ていて稲に似ているススキを代わりに飾ったことが始まりとされています。

関西風の月見だんごは、しずく型であんこが巻いてあるのが特徴です。収穫期である里芋や雲がかかった月をイメージしているという説があります。



今年の中秋の名月：9月21日（火）

令和3年度



9月 予定献立表



住吉台こども園

使用食材

体をつくる

力になる

病気から
守ってくれる

日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	赤	黄	緑
1	水	ゼリー	食パン	豆腐ピザ さつま芋の甘煮 ほうれん草のクリームスープ バイナップル	マドレーヌ 牛乳	豆腐、豚挽き肉、チー ズ、牛乳	食パン、砂糖、片栗粉、 さつま芋、バター、小麦 粉	玉ねぎ、人参、ピーマン、ほ うれん草、パセリ、パイナッ プル
2	木	クッキー オレンジジュース	うさぎ おむすび	唐揚げ コールスローサラダ 春雨スープ 梨	いちごケーキ 牛乳	鶏肉、ハム、牛乳、豆腐 砂糖、春雨、すりごま、 米粉、	米、片栗粉、サラダ油、 砂糖、春雨、すりごま、 米粉、	いんげん、キャベツ、きゅう り、人参、玉ねぎ、チンゲン 菜、梨、いちご
3	金	ビスケット 牛乳	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き いんげんソテー トマトとしらすの和え物 パナナ	フルーツヨーグルト和え (チョコウエハース)	鮭、しらす干し、ヨー グルト	バター、砂糖、サラダ 油、ごま、	キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、え のきだけ、万能ねぎ、いんげん、トマ ト、小松菜、わかめ、パセリ
4	土	塩せんべい 牛乳	ご飯	ボークビーンズ ツナとわかめのサラダ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	大豆、豚肉、ツナ、牛乳	米、じゃが芋、砂糖、サ ラダ油、ごま油、ごま	玉ねぎ、人参、トマト缶、パ セリ、わかめ、小松菜、きゅ うり、グレープフルーツ
6	月	サンドビスケット 牛乳	麻婆 なす丼	小松菜のごま和え 巨峰	ココアワッフル (たまごせんべい)	豚肉	米、サラダ油、三温糖、 片栗粉、ごま、砂糖	生姜、にんにく、玉ねぎ、人 参、万能ねぎ、なす、小松 菜、もやし、ぶどう
7	火	サラダせんべい 牛乳	ご飯	揚げ豆腐の肉みそかけ ブロッコリー ひじきスープ パナナ	焼きそば	豆腐、豚挽き肉、ベー コン、卵、豚肉	米、片栗粉、サラダ油、 三温糖、中華麺、	えのきだけ、しめじ、人参、グリーン ピース、ブロッコリー、ひじき、小松 菜、長ねぎ、パナナ、キャベツ、もや し
8	水	せんべい	ご飯	赤魚香味野菜蒸し かぼちゃの煮物 モロヘイヤのかき玉汁 梨	カステラ 牛乳	赤魚、豆腐、卵、牛乳	米、砂糖、三温糖	生姜、人参、玉ねぎ、万能 ねぎ、南瓜、モロヘイヤ、え のきだけ、梨
9	木	チョコウエハース りんごジュース	ご飯	鶏肉のねぎみそ焼き 紅白炒め 青菜のチーズ和え パイナップル	キャラットケーキ 牛乳	鶏肉、チーズ、牛乳、卵	米、砂糖、サラダ油、じゃ が芋、ごま油、ホットケー キミックス、バター、ごま	生姜、長ねぎ、人参、ほう れん草、パイナップル
10	金	ヨーグルト	ミルク パン	たらひのピカタ 人参のグラッセ ミネストローネ グレープフルーツ	五目ビーフン	たら、粉チーズ、卵、 ベーコン	ミルクパン、小麦粉、サラ ダ油、砂糖、じゃが芋、ビー フン、ごま油	人参、玉ねぎ、キャベツ、に んにく、生姜、トマト缶、グ レープフルーツ、にら
11	土	揚げせんべい 牛乳	ご飯	豆腐のみそ炒め マカロニサラダ パナナ	お菓子 牛乳	豆腐、豚挽き肉、ハム、 牛乳	米、サラダ油、砂糖、ご ま油、マカロニ、マヨ ネーズ	玉ねぎ、人参、生姜、い んげん、きゅうり、パナ ナ
13	月	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	切干大根入り卵焼き 中華きゅうり 豚汁 オレンジ	南瓜とチーズの蒸し パン (牛乳)	卵、しらす干し、豚肉、 豆腐、チーズ、牛乳	米、ごま油、三温糖、じゃ が芋、砂糖、ホットケーキ ミックス、サラダ油	切干大根、玉ねぎ、ピーマ ン、万能ねぎ、きゅうり、白 菜、大根、人参、しめじ、長 ねぎ
14	火	チーズ	ご飯	酢豚 洋風みそ汁 パナナ	お好み焼き	豚肉、ベーコン、卵、 チーズ、かつお節	米、片栗粉、サラダ油、 砂糖、小麦粉、マヨネ ーズ	玉ねぎ、ピーマン、たけ のこ、人参、椎茸、南瓜、キャ ベツ、パナナ、長ネギ
15	水	クッキー 牛乳	ご飯	カレーの甘辛焼き ほうれん草の菊花和え 里芋そぼろあんかけ バイナップル	バナナケーキ 牛乳	かれい、豚挽き肉、牛 乳、卵	米、砂糖、サラダ油、里 芋、三温糖、片栗粉、 ホットケーキミックス、	生姜、ほうれん草、菊、 長ねぎ、パイナップル、 パナナ
16	木	プリン	ロール パン	さつま芋のクリームシチュー カルシウムたっぷりサラダ グレープフルーツ	ツナご飯 (牛乳)	鶏肉、牛乳、しらす干 し、大豆、ツナ	ロールパン、さつまいも、バ ター、小麦粉、ごま、砂糖、 サラダ油、米	玉ねぎ、人参、しめじ、キャ ベツ、小松菜、ひじき、グ レープフルーツ、生姜、万能 ねぎ
17	金	青のりせんべい 野菜ジュース	ご飯	たらひのカレーニエル グリーンマッシュ すき昆布サラダ パナナ	すいとん	たら、牛乳、油揚げ	米、小麦粉、サラダ油、バ ター、春雨、ごま、ごま油、 砂糖、しらたき	ほうれん草、すき昆布、キャ ベツ、きゅうり、人参、パナ ナ、大根、ごぼう
18	土	サンドビスケット 牛乳	ご飯	油麩と小松菜の卵とし 納豆和え オレンジ	お菓子 牛乳	豚肉、卵、納豆、かつお 節、牛乳	米、油揚げ、サラダ油、 三温糖	小松菜、玉ねぎ、長ねぎ、三 つ葉、ほうれん草、人参、も やし、オレンジ
21	火	サラダせんべい	ご飯	*十五夜*月見ハンバーグ いんげん 野菜とチキンのスープ パナナ	おはぎ 乳酸菌飲料	豚挽き肉、うすら卵、鶏 肉、乳酸菌飲料、小豆、 きな粉	食パン、パン粉、砂糖、 ごま油、米、	玉ねぎ、いんげん、人参、 キャベツ、青梗菜、長ねぎ、 パナナ
22	水	たまごせんべい	ご飯	チキンカレー 小松菜とコーンの中巻和え 巨峰	スイートポテト 牛乳	鶏肉、牛乳、卵	米、サラダ油、カレールフ、 砂糖、ごま油、ごま、さつま 芋、	玉ねぎ、じゃが芋、人参、なす、生 姜、にんにく、小松菜、コーン、きゅ うり、ぶどう
24	金	サンドせんべい 牛乳	和風スパ グッティ	マセドアンサラダ かぼちゃのポタージュ オレンジ	青のりフライドポテト (牛乳)	ベーコン、ハム、牛乳	スパゲッティ、さつま 芋、サラダ油、	人参、玉ねぎ、しめじ、えのきだけ、 のり、きゅうり、南瓜、パセリ、オレ ンジ、青のり
25	土	青のりせんべい 牛乳	ご飯	チャブチェ キャベツのゆかり和え パナナ	お菓子 牛乳	豚肉、牛乳	米、春雨、ごま油、砂 糖、ごま	玉ねぎ、ピーマン、椎茸、人 参、えのきだけ、もやし、 きゅうり、パナナ
27	月	サンドビスケット 牛乳	ご飯	豚肉の和風マリネ ミニトマト すき昆布の煮物 バイナップル	コロコロ揚げ (牛乳)	豚肉、高野豆腐、きな粉	米、サラダ油、砂糖、し らたき、片栗粉、サラダ 油、	人参、玉ねぎ、ピーマン、す き昆布、パイナップル
28	火	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	たらひのごまマヨ焼き 粉ふき芋 けんちん汁 パナナ	さつま芋ドーナツ	たら、鶏肉、豆腐、豆乳 糖	米、小麦粉、サラダ油、マ ヨネーズ、ごま、じゃが芋、し らたき、里芋、さつま芋、砂 糖	パセリ、大根、人参、ごぼ う、万能ねぎ、パナナ
29	水	チョコウエハース	ご飯	親子煮 おくらとえのきの納豆和え グレープフルーツ	今川焼 (牛乳)	卵、鶏肉、納豆	米、サラダ油、ごま油	人参、玉ねぎ、いんげん、オ クラ、えのきだけ、もやし、 生姜、グレープフルーツ
30	木	ゼリー	黒糖パン	鶏肉のトマト煮込み ごぼうサラダ オレンジ	鮭とわかめの炊き込 みご飯	鶏肉、ハム、鮭	黒糖パン、サラダ油、三 温糖、マヨネーズ、ごま	玉ねぎ、人参、トマト缶、パ セリ、ごぼう、きゅうり、ひ じき、オレンジ、わかめ

※ () のついている献立は3
歳以上児のみの提供となります。★献立は、材料納入の都合などによ
り変更になることがありますのでこ
ろ承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	480	15~24	11~16	-
予定献立栄養量	500	18.2	13.0	1.3
3歳以上児目標	610	20~31	14~21	-
予定献立栄養量	610	22.9	19.0	1.3