



9月の献立表



令和3年9月発行

あさひ子ども園



感謝して食べよう

牛や豚を飼育している人や、野菜を作っている人、魚を捕っている人、運ぶ人、調理する人、食べ物が入るまでには、たくさんの人々がかかわっています。おいしいものを届けるためにがんばっている人はもちろん、命を捧げてくれる動物や植物への感謝の気持ちも大切です。動物や植物などの生き物も、すべて地球の営みから生み出されたものですから、それらをいただき生かされていることを忘れずに食と向き合っていきましょう。

※参考資料：いただきます ごちそうさま

1日(水)	2日(木) 文字の教室 (たいよう)	3日(金) 食育の話 (ほし)	4日(土)		
ご飯 肉豆腐 [牛肉、豆腐、糸こんにゃく、人参、しめじ、大根、玉ねぎ、油、砂糖、醤油、酒] 三色和え [ほうれん草、人参、キャベツ、ごま、醤油] コンソメスープ [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ] みかん牛乳寒 [牛乳、砂糖、寒天、みかん缶]	ご飯 鮭の西京焼き [鮭、ごま、味噌、砂糖、酒] マカロニサラダ [マカロニ、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、チーズ、マヨネーズ] かき卵汁 [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 芋もち春巻き 牛乳 [春巻きの皮、じゃが芋、油、砂糖、醤油、酒、みりん]	ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、ニラ、玉ねぎ、干し椎茸、鶏がらだし、にんにく、醤油、酒、みりん、砂糖] 小松菜の和え物 [小松菜、人参、もやし、竹輪、醤油] 玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] 人参蒸しパン 牛乳 [蒸しパンミックス粉、人参、レーズン、牛乳、チーズ]	鶏ごぼろピラフ [米、鶏肉、人参、ごぼう、玉ねぎ、コーン、ピーマン、鶏がらだし、塩] 野菜スープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳		
6日(月) ご飯 魚のあけぼの焼き [バトウ、塩、こしょう、酒、人参、マヨネーズ] 納豆和え [納豆、ほうれん草、人参、キャベツ、かつお節、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] ふかし芋牛乳	7日(火) 音楽指導 ご飯 鶏肉のから揚げ [鶏肉、塩、にんにく、酒、生姜、片栗粉、油] コーンスローサラダ [キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン、酢、油、塩、こしょう] コーンスープ [クリームコーン、コーン、玉ねぎ、パセリ、醤油、塩、コンソメ、片栗粉] 豆腐ブラウニー 牛乳 [豆腐、ミックス粉、ココア、牛乳、油、砂糖]	8日(水) けんちんうどん [うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、椎茸、ねぎ、いりこ、塩、醤油、みりん、酒、油] さつま芋と昆布の煮物 [さつま芋、人参、砂糖、刻み昆布、醤油、酒、みりん] 甘酢和え [キャベツ、もやし、人参、酢、砂糖、醤油] 果物 おかかおにぎり [米、かつお節、ごま、醤油] 牛乳	9日(木) 運動会予行練習 ドライカレー [米、合びき肉、玉ねぎ、人参、レーズン、生姜、にんにく、カレールー、油、醤油] 即席和え [キャベツ、人参、醤油] 果物 オレンジゼリー 菓子 [オレンジジュース、砂糖、寒天]	10日(金) ご飯 豆腐の五日あんかけ [豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、えのき、グリーンピース、砂糖、醤油、みりん、酒、片栗粉、油] 小松菜のナムル [小松菜、人参、もやし、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] なめこの味噌汁 [なめこ、人参、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、味噌] ツナコーンピザ 牛乳 [ピザ生地、玉ねぎ、コーン、チーズ、シーチキン、マヨネーズ]	11日(土) スタミナ納豆丼 [米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、ごま油、醤油、生姜、酒、砂糖、にんにく] 玉ねぎのスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
13日(月) 食語の並べ方の話 (つき) ご飯 いりどり [鶏肉、竹の子、干し椎茸、人参、じゃが芋、ごぼう、れんこん、油、酒、砂糖、みりん、醤油] キャベツの梅肉和え [キャベツ、人参、きゅうり、かつお節、梅干し、醤油] もやしのスープ [もやし、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] マカロニの安倍川黒蜜かけ [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒糖] 牛乳	14日(火) 運動教室 (たいよう) ご飯 サバの味噌煮 [サバ、生姜、酒、味噌、砂糖] ミルクおから [おから、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、酒、チーズ、牛乳、砂糖、醤油] しめじのすまし汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 芋まんじゅう 牛乳 [蒸しパンミックス粉、さつま芋、砂糖]	15日(水) フロクラング教室 (たいよう) ご飯 豆腐のカレーあんかけ [豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、片栗粉、砂糖、醤油、酒、カレー粉、みりん] 大根の酢の物 [大根、人参、シーチキン、酢、砂糖、醤油] えのきの味噌汁 [えのき、人参、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、味噌] かりかりトースト [食パン、ベーコン、玉ねぎ、パセリ、人参、マヨネーズ] 牛乳	16日(木) 運動あそび (つき) 塩焼きそば [中華麺、豚肉、干し椎茸、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、油、塩、鶏がらだし] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、もやし、人参、醤油、刻みのみり] 果物 ゆかりおにぎり [米、ゆかり粉、ごま] 牛乳	17日(金) ご飯 コロッケ [じゃが芋、合びき肉、人参、玉ねぎ、塩、こしょう、砂糖、醤油、天ぷら粉、パン粉、油] もやしのごま和え [もやし、きゅうり、人参、ごま、醤油] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] りんごゼリー 牛乳 [りんごジュース、砂糖、寒天]	18日(土) ピラフトマトソースかけ [米、ピーマン、人参、コーン、玉ねぎ、合びき肉、ケチャップ、トマト缶、砂糖、醤油、鶏がらだし] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
20日(月) 敬老の日 	21日(火) お月見会 ご飯 ハンバーグ [合びき肉、豆腐、人参、玉ねぎ、水煮大豆、ソース、ケチャップ、砂糖、塩] ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、酒、油] ニラスープ [ニラ、えのき、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] おはぎ 牛乳 [米、もち米、小豆、砂糖、塩]	22日(水) ご飯 肉じゃが [牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、油、砂糖、酒、みりん、醤油] 春雨の酢の物 [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] 切干大根の味噌汁 [切干大根、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] フルーツポンチ 牛乳 [みかん缶、バナナ、寒天、砂糖]	23日(木) 秋分の日 	24日(金) 中華丼 [米、豚肉、白菜、エビ、干し椎茸、玉ねぎ、人参、竹の子、にんにく、生姜、鶏がらだし、片栗粉、ごま油、醤油] コロコロサラダ [トマト、きゅうり、コーン、油、酢、塩、こしょう、砂糖] わかめスープ [わかめ、人参、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] ヨーグルト 菓子	25日(土) 運動会 
27日(月) ご飯 タンドリーチキン [鶏肉、にんにく、玉ねぎ、塩、醤油、ヨーグルト、酒、カレー粉] 切干大根サラダ [切干大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま、砂糖、酢、醤油] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] もちもちパン 牛乳 [ミックス粉、白玉粉、粉チーズ、油]	28日(火) 誕生会 ご飯 魚のホイル焼き [バトウ、玉ねぎ、しめじ、人参、ピーマン、マーガリン、塩、酒、醤油] キャベツのごま和え [キャベツ、人参、きゅうり、ごま、醤油] ごぼうの味噌汁 [ごぼう、人参、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] 手作りメロンパン 牛乳 [ロールパン、ミックス粉、バター、レモン汁、グラニュー糖、卵]	29日(水) しめじさき (にし) ご飯 炒り豆腐 [豆腐、鶏ひき肉、竹輪、人参、玉ねぎ、干し椎茸、ねぎ、酒、砂糖、油、卵、醤油、みりん、塩] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] 春雨スープ [春雨、玉ねぎ、しめじ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] フルーツヨーグルト [バナナ、黄桃缶、白桃缶、砂糖、ヨーグルト、スキムミルク]	30日(木) ミートスパゲティ [スパゲティ、合びき肉、玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、粉チーズ、油、醤油、ソース、ケチャップ、塩、トマト缶、コンソメ] 南瓜の煮物 [南瓜、砂糖、酒、みりん、醤油] 玉ねぎのすまし汁 [玉ねぎ、えのき、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 果物 焼きおにぎり 牛乳 [米、しらす干し、味噌、砂糖、酒]		

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります

★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります

旬の食材

ごま

- ごま和えなどに用いられるほか、ごま油やドレッシングの材料にもなり、豊かな香りと風味が特徴です。国内では9月から10月にかけて収穫されます。抗酸化作用のあるセサミンをはじめ様々な栄養が含まれ、すって食べると体内に栄養がより吸収されやすくなります。