



# 9月献立表



平成30年9月発行

こくふ子ども園



## 十五夜のお供えもの

十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、1年でもっともきれいな月が見られる日です。月をかたどった団子のほか、さつまいもなどその時期にとれた作物をお供えします。

ぶどうなどつるのあるものを供えると、お月さまとのつながりがいっそう強くなるともいわれています。今年の十五夜は9月24日です。お子さんとお月見をしてはいかがでしょうか。



(いただきます ごちそうさま 参照)

## 旬の食材 さつまいも

ほくほくとした食感で人気のさつまいもは、いも類の中でも食物繊維が豊富に含まれています。体内に吸収される塩分を調整し、便秘を予防する効果があります。

収穫してすぐより、2~3か月保存したほうが甘味が増します。低温でゆっくり加熱するとさらに甘くなるので、蒸したり焼いたりして食べるのがおすすめです。



(いただきます ごちそうさま 参照)



1日(土)

鶏そぼろ寿司

(米、鶏挽肉、昆布、人参、干し椎茸、油揚げ、ごぼう、醤油、砂糖、酢、塩)

キャベツのみそ汁

(キャベツ、玉葱、いりこ、みそ、葱)

果物

菓子



牛乳

3日(月) 水泳教室

4日(火)

5日(水)

6日(木) 音楽指導

7日(金)

8日(土)

ごはん  
チキングラタン (鶏肉、マカロニ、玉葱、コーン、ブロッコリー、小麦粉、マーガリン、牛乳、塩、コンソメ、こしょう、チーズ、パン粉)  
サワーキャベツ (キャベツ、きゅうり、パイン、レーズン、油、酢、塩、こしょう)  
ココロスープ (人参、玉葱、パセリ、コンソメ、醤油、塩、じゃが芋) 果物

ごはん  
厚揚げと春雨の煮物 (厚揚げ、春雨、人参、こら、豚肉、生姜、玉葱、にんにく、醤油、砂糖、片栗粉)  
三色和え (もやし、きゅうり、人参、かまぼこ、しらす、ごま、醤油)  
わかめスープ (玉葱、人参、わかめ、塩、醤油、鶏がらだし)

ごはん  
魚の味噌マヨ焼き (魚、酒、みそ、マヨネーズ)  
五目豆 (オール豆、人参、昆布、しらたき、ごぼう、醤油、砂糖)  
もやしのすまし汁 (もやし、人参、玉葱、わかめ、卵、いりこ、醤油、塩)

ロールパン  
塩バターラーメン (中華麺、豚肉、玉葱、人参、もやし、葱、塩、マヨネーズ、いりこ、醤油、ごま油、鶏がらだし、バター、コーン)  
小松菜のナムル (小松菜、人参、ハム、しらす、コーン、醤油、ごま油、ごま、酢)  
果物  
おかがおにぎり (米、かつお節、ごま、塩、醤油、みりん)  
チーズ

ごはん  
豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん、油)  
かぼちゃサラダ (南瓜、きゅうり、塩、じゃが芋、マヨネーズ、こしょう、チーズ、レーズン、ウインナー)  
油揚げのみそ汁 (油揚げ、豆腐、わかめ、葱、いりこ、みそ)  
チーズケーキ (クリームチーズ、砂糖、卵、生クリーム、小麦粉、レモン汁) 牛乳

ハヤシライス (米、牛肉、じゃが芋、人参、玉葱、にんにく、グリーンピース、ハヤシルウ)  
野菜スープ (キャベツ、人参、玉葱、醤油、パセリ、コンソメ)  
果物  
菓子  
牛乳

おやつ  
ボンデージュ (ミックス粉、白玉粉、チーズ、牛乳、油)  
牛乳

梨パイ (梨、パイ生地、卵、砂糖、レモン汁)  
牛乳

カルピスシャーベット (カルピス、牛乳、ミックスベリー)

おかがおにぎり (米、かつお節、ごま、塩、醤油、みりん)  
チーズ

チーズケーキ (クリームチーズ、砂糖、卵、生クリーム、小麦粉、レモン汁) 牛乳

果物  
菓子  
牛乳

10日(月) 水泳教室

11日(火) 神楽教室

12日(水) 誕生会

13日(木)

14日(金) 流しそめん(あやめ・ゆり)

15日(土)

ごはん  
豆腐の手まり揚げ (魚のすり身、エビ、豆腐、人参、ごぼう、玉葱、葱、油、片栗粉)  
小松菜のサラダ (小松菜、マヨネーズ、もやし、人参、醤油)  
きのこのすまし汁 (えのき、しめじ、人参、椎茸、葱、卵、いりこ、塩、醤油)  
果物  
チーズトースト (食パン、マーガリン、粉チーズ、グラニュー糖)  
牛乳

ごはん  
魚のちゃんちゃん焼き (魚、キャベツ、玉葱、人参、もやし、葱、みそ、小麦粉、醤油、バター、生姜、油)  
ブロッコリーの酢の物 (ブロッコリー、人参、ごま、酢、砂糖)  
大根のみそ汁 (大根、人参、玉葱、葱、いりこ、みそ)  
マドレーヌ (砂糖、卵、バター、ミックス粉、牛乳)  
牛乳

ごはん  
鶏肉のピカタ (鶏肉、小麦粉、卵、パセリ、粉チーズ、油、塩)  
ひじきの煮物 (ひじき、人参、油揚げ、しらたき、いんげん、油、砂糖、醤油)  
じゃが芋のすまし汁 (じゃが芋、玉葱、人参、葱、いりこ、塩、醤油)  
クリームあんみつ (もも、みかん、バナナ、あんこ、アイスクリーム、砂糖)

ごはん  
麻婆豆腐 (豆腐、豚挽肉、人参、玉葱、葱、干し椎茸、葱、みそ、ごま油、醤油、片栗粉、生姜、にんにく、砂糖)  
即席漬け (キャベツ、きゅうり、人参、醤油、塩)  
コーンスープ (コーン、わかめ、玉葱、塩、醤油、鶏がらだし)  
フルーチェ  
ウエハース

冷やしそめん (そめん、きゅうり、もやし、人参、わかめ、だし昆布、かつお節、醤油、みりん)  
魚のフライ (魚、塩、酒、にんにく、塩、天ぷら粉、油、パン粉)  
果物  
さつま芋おにぎり (米、さつま芋、ごま、塩、スキムミルク)  
チーズ

秋の香ごはん (米、鶏肉、人参、しめじ、さつま芋、しらす、塩、醤油)  
もやしのみそ汁 (もやし、玉葱、人参、わかめ、いりこ、みそ)  
果物  
菓子  
牛乳

おやつ  
チーズトースト (食パン、マーガリン、粉チーズ、グラニュー糖)  
牛乳

マドレーヌ (砂糖、卵、バター、ミックス粉、牛乳)  
牛乳

クリームあんみつ (もも、みかん、バナナ、あんこ、アイスクリーム、砂糖)

フルーチェ  
ウエハース

さつま芋おにぎり (米、さつま芋、ごま、塩、スキムミルク)  
チーズ

果物  
菓子  
牛乳

17日(月) 敬老会

18日(火)

19日(水) 運動会予行練習

20日(木) 遊びましようの会・水泳教室

21日(金) ワークショップ

22日(土)

敬老の日  
敬老の日  
敬老の日

栗ごはん (米、栗、塩、醤油)  
魚の西京焼き (魚、酒、みそ、醤油、みりん、生姜)  
わかめの酢の物 (きゅうり、しらす、わかめ、みかん、砂糖、酢、醤油)  
厚揚げのみそ汁 (厚揚げ、人参、もやし、玉葱、葱、いりこ、みそ)  
こくふっ子まんじゅう (小麦粉、黒砂糖、酒、ベーキングパウダー、あんこ) 牛乳

チキンカレーライス (米、鶏肉、水煮大豆、人参、じゃが芋、生姜、グリーンピース、にんにく、油、カレーパウダー、醤油)  
華風和え (ひじき、人参、コーン、ハム、きゅうり、醤油、ごま、ごま油、酢)  
コンソメスープ (人参、玉葱、しめじ、コンソメ、醤油、塩)  
ヨーグルト和え (もも、みかん、バナナ、ヨーグルト、砂糖)

ごはん  
酢豚 (豚肉、醤油、酒、片栗粉、油、人参、玉葱、ピーマン、干し椎茸、葱、パイン、醤油、酢、砂糖、ケチャップ、塩、じゃが芋)  
きゅうりのゆかり和え (きゅうり、ゆかりふりかけ)  
わかめのみそ汁 (わかめ、玉葱、人参、卵、いりこ、塩、醤油)  
ピザ (ピザ生地、玉葱、ピーマン、チーズ、ベーコン、ケチャップ) 牛乳

ごはん  
豆腐のそぼろあんかけ (豆腐、鶏挽肉、玉葱、人参、えのき、醤油、片栗粉、砂糖)  
コーンサラダ (キャベツ、きゅうり、コーン、人参、酢、油)  
きのこのスープ (玉葱、人参、しめじ、鶏がらだし、塩、醤油)  
果物  
おほぎ (米、もち米、あんこ、きな粉、砂糖、塩) 牛乳

しめじご飯 (米、しめじ、人参、さつま揚げ、薄口醤油)  
玉葱のみそ汁 (玉葱、人参、わかめ、いりこ、塩、醤油)  
果物  
菓子  
牛乳

おやつ

こくふっ子まんじゅう (小麦粉、黒砂糖、酒、ベーキングパウダー、あんこ) 牛乳

ヨーグルト和え (もも、みかん、バナナ、ヨーグルト、砂糖)

ピザ (ピザ生地、玉葱、ピーマン、チーズ、ベーコン、ケチャップ) 牛乳

おほぎ (米、もち米、あんこ、きな粉、砂糖、塩) 牛乳

果物  
菓子  
牛乳

24日(月)

25日(火) お月見会

26日(水) 神楽教室

27日(木)

28日(金)

29日(土)

振替休日  
振替休日  
振替休日

月見うどん (うどん、鶏肉、玉葱、人参、干し椎茸、卵、わかめ、葱、いりこ、醤油、みりん、砂糖)  
焼きししゃも (ししゃも)  
ほうれん草のコーン和え (ほうれん草、コーン、ごま、醤油)  
果物  
お月見団子 (白玉粉、きな粉、砂糖、塩) 牛乳

ごはん  
豚肉のおろし和え (豚肉、大根、葱、酢、醤油、砂糖)  
もやしのナムル (もやし、人参、醤油、きゅうり、砂糖、ごま油、酢)  
具だくさんすまし汁 (じゃが芋、人参、大根、しめじ、葱、いりこ、醤油、塩)  
かぼちゃ蒸しパン (ミックス粉、卵、牛乳、南瓜、砂糖) 牛乳

ごはん  
魚の磯部フライ (魚、青のり、酒、塩、天ぷら粉、パン粉、卵)  
切干大根の含め煮 (切干大根、人参、さつま揚げ、いんげん、砂糖、醤油)  
豆腐のみそ汁 (豆腐、わかめ、玉葱、人参、いりこ、みそ)  
果物  
プリン (牛乳、卵、グラニュー糖)

カリカリ照り焼き丼 (米、鶏肉、醤油、酒、バター、砂糖、キャベツ)  
ブロッコリーのおかが和え (ブロッコリー、人参、かつお節、醤油)  
卵スープ (卵、人参、玉葱、葱、鶏がらだし、塩、醤油)  
果物  
いももち (じゃが芋、片栗粉、バター、醤油、砂糖) 牛乳

運動会  
運動会  
運動会

おやつ

お月見団子 (白玉粉、きな粉、砂糖、塩) 牛乳

かぼちゃ蒸しパン (ミックス粉、卵、牛乳、南瓜、砂糖) 牛乳

プリン (牛乳、卵、グラニュー糖)

いももち (じゃが芋、片栗粉、バター、醤油、砂糖) 牛乳

果物  
菓子  
牛乳



