



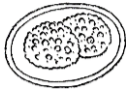
# 9月の献立表



令和5年9月発行  
あさひ子ども園

## 秋の彼岸におはぎを

9月20日から26日は秋の彼岸です。この時期には、あずきを使っておはぎを作ります。収穫したてのあずきはやわらかいので、粒あんとして使います。春のお彼岸の頃には、あずきが固くなってしまったため、こしあんではもちを作ります。



参考資料：いただきます ごちそうさま

## 食事を五感で味わいましょう

- ・味を感じる「味覚」
  - ・見た目や彩りを楽しむ「視覚」
  - ・調理の音を感じる「聴覚」
  - ・食べものの手ざわりや食感を知る「触覚」
  - ・においで食欲を刺激される「嗅覚」
- 五感で味わい、食事をより楽しい時間にしましょう



1日(金)	2日(土)
ご飯 ●サバのピザ焼き [サバ、玉ねぎ、ピーマン、人参、チーズ、醤油、ケチャップ] 四色和え [ほうれん草、キャベツ、人参、もやし、ごま、醤油] 豆腐のスープ [豆腐、玉ねぎ、しめじ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] おかかおにぎり [米、かつお節、ごま、醤油] 牛乳	エビピラフ [米、エビ、ウインナー、人参、コーン、玉ねぎ、パセリ、塩、鶏がらだし] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳

	4日(月)	5日(火) <small>バイキング式給食(ほし)</small>	6日(水)	7日(木)	8日(金) <small>音楽指導</small>	9日(土)
	五目うどん [うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、椎茸、ねぎ、塩、酒、醤油、みりん、かつおだし] 南瓜の煮物 [南瓜、砂糖、みりん、酒、醤油] 甘酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] 果物 わかめおにぎり 牛乳 [米、わかめふりかけ、ごま]	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、油、醤油、酒、砂糖、みりん] ゆかり和え [キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり粉] しめじのすまし汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、かつおだし、醤油、塩] さつま芋蒸しパン 牛乳 [蒸しパンミックス粉、さつま芋、牛乳、黒ごま]	ご飯 鶏肉の照り焼き [鶏肉、小麦粉、酒、砂糖、油、醤油、みりん、塩、にんにく] ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、酒、油] 五目味噌汁 [人参、玉ねぎ、ごぼう、南瓜、油揚げ、ねぎ、かつおだし、味噌] 果物 白桃牛乳寒 [牛乳、砂糖、寒天、白桃缶]	ご飯 豆腐のあんかけ [豆腐、合びき肉、人参、グリーンピース、玉ねぎ、砂糖、醤油、みりん、塩、片栗粉、油] ポパイサラダ [ほうれん草、春雨、人参、シーチキン、マヨネーズ、醤油] ニラスープ [ニラ、もやし、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] カルシウムラスク 牛乳 [食パン、青のり、粉チーズ、ごま、グラニュー糖、マーガリン]	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、油、にんにく] キャベツの塩っぺ和え [キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油] わかめのすまし汁 [わかめ、玉ねぎ、人参、豆腐、かつおだし、醤油、塩] 果物 フライドポテト 牛乳 [カットポテト、油]	鶏ごぼうピラフ [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 [玉ねぎ、人参、豆腐、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
	11日(月)	12日(火)	13日(水) <small>運動会予行練習</small>	14日(木)	15日(金)	16日(土)
	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] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 焼きおにぎり 牛乳 [米、ごま、味噌、砂糖、酒]	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、人参、玉ねぎ、チーズ、油、塩、ねぎ、牛乳、酒、砂糖、醤油] 麩のすまし汁 [麩、玉ねぎ、人参、かつおだし、醤油、塩] 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	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] コールスローサラダ [キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン、酢、油、砂糖、塩、こしょう] 果物 オレンジゼリー 牛乳 [オレンジジュース、砂糖、寒天]	ご飯 豚肉じゃが [豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、油、砂糖、酒、みりん、醤油] 小松菜のナムル [小松菜、人参、もやし、ごま油、酢、砂糖、醤油] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉ねぎ、えのき、ねぎ、かつおだし、味噌] りんごケーキ 牛乳 [ミックス粉、りんご、牛乳、卵、グラニュー糖、レモン果汁]	ご飯 豆腐のたこ焼き風 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、れんこん、ひじき、エビ、片栗粉、塩、油、ソース] 切干大根の煮物 [切干大根、さつま揚げ、干し椎茸、人参、砂糖、醤油、酒、油] もやしのスープ [もやし、玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] お好み焼き 牛乳 <small>[小麦粉、豚肉、卵、キャベツ、ソース、牛乳、青のり、かつお節、マヨネーズ]</small>	そぼろ寿司 [米、昆布、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、油揚げ、ごぼう、酒、醤油、酢、塩、砂糖] 豆腐のスープ [豆腐、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木) <small>誕生日会</small>	22日(金)	23日(土)
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">敬老の日</div> 	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、油、カレー粉、みりん] ポテトサラダ [じゃが芋、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、マヨネーズ、醤油] わかめの味噌汁 [わかめ、えのき、玉ねぎ、かつおだし、味噌] 揚げパン 牛乳 [ロールパン、油、グラニュー糖]	ご飯 筑前煮 [鶏肉、里芋、干し椎茸、人参、こんにゃく、ごぼう、いんげん、れんこん、油、酒、砂糖、醤油] もやしの和え物 [もやし、人参、竹輪、きゅうり、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、かつおだし、醤油、塩] 果物 牛乳もち [牛乳、片栗粉、きな粉、塩、砂糖]	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、酒、ごま油、醤油] 春雨の酢の物 [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、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] クリームあんみつ 牛乳 [寒天、砂糖、黄桃缶、白桃缶、あんこ、アイス]	ご飯 ●さわらの梅マヨ焼き [さわら、塩、酒、梅干し、マヨネーズ] 小松菜のごま和え [小松菜、人参、もやし、ごま、醤油] あさりの味噌汁 [あさり、玉ねぎ、人参、ねぎ、油揚げ、かつおだし、味噌] おはぎ 牛乳 [米、もち米、小豆、砂糖、塩]	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">秋分の日</div> 
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
	ご飯 バトウの香草焼き [バトウ、酒、にんにく、粉チーズ、パセリ、オリーブオイル] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、人参、玉ねぎ、ねぎ、かつおだし、味噌] フルーツヨーグルト 牛乳 [バナナ、黄桃缶、白桃缶、砂糖、ヨーグルト、スキムミルク]	ご飯 鶏肉のから揚げ [鶏肉、塩、にんにく、酒、生姜、片栗粉、油] 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、醤油、マヨネーズ] 中華スープ [豆腐、人参、玉ねぎ、椎茸、醤油、塩、鶏がらだし] ジャムサンド 牛乳 [食パン、いちごジャム]	ご飯 豚肉のトマトソース煮 [豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、厚揚げ、人参、水煮大豆、塩、砂糖、トマト缶、ケチャップ、油、醤油、にんにく、生姜] キャベツのごま酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油] 大根のすまし汁 [大根、玉ねぎ、えのき、ねぎ、かつおだし、醤油、塩] 芋ようかん 牛乳 [おろしさつま芋、砂糖、寒天、くず粉]	きのごスパゲティ [スパゲティ、玉ねぎ、椎茸、ウインナー、あさり、えのき、ピーマン、エリンギ、塩、油、コンソメ、マーガリン、醤油、刻みのみり、にんにく] 小松菜のおかか和え [小松菜、人参、もやし、かつお節、醤油] 春雨スープ [春雨、玉ねぎ、コーン、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 ゆかりおにぎり [米、ゆかり粉、ごま] 牛乳	ご飯 豆腐のおやき [豆腐、シーチキン、玉ねぎ、ねぎ、塩、ケチャップ] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] 貝たくさん味噌汁 [人参、玉ねぎ、しめじ、さつま芋、油揚げ、かつおだし、味噌] 人参蒸しケーキ 牛乳 [人参、ミックス粉、レーズン、豆乳]	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">運動会</div> 