



# 9月の献立表



令和3年9月発行  
上府保育園

## 秋バテにご注意を！

夏の暑さも和らぎ、涼しくなってきたにも関わらず、身体がだるい、疲れやすいなどの状態を「秋バテ」といいます。夏の間の冷房や冷たいものの摂り過ぎがひとつの原因といわれています。

### 食事のポイント

暑い時期はそうめんやひやむぎなど炭水化物に偏った食事になりやすいです。不足しがちなたんぱく質、ビタミンを意識して摂るようにしましょう！

〔たんぱく質〕

特に豚肉、レバー、かつお、牛乳はエネルギーの代謝を助けるビタミンが豊富です。

〔ビタミン〕

野菜や果物、特に緑黄色野菜はビタミン・ミネラルが豊富です。

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)		
	<b>ご飯</b> <b>ポークチャップ</b> [豚肉、ケチャップ、ソースにんにく、生姜、トマト缶、玉葱、砂糖、こしょう、塩] <b>大豆サラダ</b> [水煮大豆、じゃが芋、人参、きゅうり、マヨネーズ、塩、こしょう] <b>コンソメスープ</b> [白菜、あさり水煮、パセリ、コーン、人参、コンソメ、塩] <b>夏みかんゼリー</b> [夏みかん、寒天、砂糖] <b>豆乳ウエハース</b>	<b>菜飯</b> ご飯[米、菜飯の素] <b>中華風冷奴</b> [豆腐、きゅうり、トマト、わかめ、ごま油、ごま、酢、砂糖、醤油] <b>ポパイサラダ</b> [ほうれん草、人参、ハム、ごま、醤油] <b>キャベツの味噌汁</b> [キャベツ、しめじ、油揚げ、人参、えのき、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>人参蒸しパン</b> [ミックス粉、レーズン] <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>アジカツ</b> [アジ、天ぷら粉、こしょう、オリーブ油、パン粉、トマト、塩] <b>ミルクおから</b> [豚ミンチ、おから、チーズ、人参、玉葱、牛乳、醤油、葱、砂糖、油、塩] <b>玉葱のすまし汁</b> [玉葱、小松菜、しめじ、塩、人参、いりこ、醤油] <b>さわやかレモンサラダ</b> [食パン、レモン汁、バター、砂糖] <b>牛乳</b>	<b>鶏肉とごぼうのピラフ</b> [米、鶏肉、ごぼう、バター、コーン、グリーンピース、人参、コンソメ、こしょう、醤油、塩] <b>ココロスープ</b> [じゃが芋、チンゲン菜、塩、玉葱、人参、コンソメ] <b>果物</b> <b>菓子</b>		
	<b>6日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>サバの生姜煮</b> [サバ、生姜、みりん、砂糖、醤油、酒、トマト] <b>魚</b> <b>三色酢の物</b> [きゅうり、人参、キャベツ、砂糖、醤油、酢] <b>臭たくさんすまし汁</b> [玉葱、大根、里芋、厚揚げ、人参、しめじ、醤油、昆布、葱、塩]	<b>7日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐とエビのケチャップ煮</b> [豆腐、豚ミンチ、トマト缶、エビ、玉葱、ケチャップ、油、人参、グリーンピース、生姜にんにく、砂糖] <b>切干大根のナムル</b> [切干大根、人参、きゅうり、ハム、ごま油、ごま、醤油、砂糖、酢] <b>もやしすまし汁</b> [もやし、玉葱、えのき、葱、人参、いりこ、醤油、塩] <b>果物</b> <b>マドレーズ</b> [ミックス粉、バター、牛乳、砂糖、卵] <b>牛乳</b>	<b>8日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>チキンカツ</b> [鶏肉、こしょう、天ぷら粉、パン粉、油、塩] <b>マカロニサラダ</b> [マカロニ、きゅうり、人参、ハム、オリーブ油、塩] <b>あさりのスープ</b> [あさり水煮、人参、しめじ、玉葱、鶏がらだし、醤油] <b>果物</b> <b>フルーチェ</b> [フルーチェの素、牛乳] <b>クラッカー</b>	<b>9日(木)</b> <b>★スタミナ冷やしうどん</b> [うどん、豚肉、なす、味噌、きゅうり、トマト、醤油、酒、砂糖、ごま、生姜] <b>魚の塩焼き</b> [サケ、塩] <b>キャベツの塩っぺ和え</b> [キャベツ、小松菜、人参、塩っぺ、醤油] <b>のりむすび</b> [米、のり、塩] <b>果物</b> <b>チーズ</b>	<b>10日(金)</b> <b>ドライカレー</b> [米、合ミンチ、玉葱、人参、レーズン、カレールウ、油、にんにく、醤油] <b>ブロッコリーサラダ</b> [ブロッコリー、人参、醤油、マヨネーズ] <b>果物</b> <b>牛乳寒いちコース</b> [牛乳、いちごスライス、寒天、砂糖]	<b>11日(土)</b> <b>二色丼</b> [米、鶏ミンチ、ほうれん草、生姜、砂糖、醤油、海苔、酒] <b>五目味噌汁</b> [南瓜、ごぼう、人参、玉葱、油揚げ、味噌、いりこ、葱] <b>果物</b> <b>菓子</b> <b>牛乳</b>
おやつ	<b>白玉だんごの三色がけ</b> [白玉粉、ヨーグルト、砂糖、あんこ、いちごスライス] <b>牛乳</b>					
	<b>13日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>てまり揚げ</b> [すり身、エビ、ごぼう、葱、人参、豆腐、玉葱、油] <b>ひじきの和風サラダ</b> [ひじき、きゅうり、人参、ツナ、マヨネーズ、ごま、醤油] <b>玉葱の味噌汁</b> [玉葱、じゃが芋、人参、葱、味噌、昆布] <b>果物</b> <b>ヨーグルト和え</b> [ヨーグルト、バナナ、黄桃、みかん、白桃、スキムミルク、砂糖] <b>豆乳ウエハース</b>	<b>14日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>鶏肉のさっぱり煮</b> [鶏肉、砂糖、酒、酢、醤油、生姜、にんにく] <b>小松菜のコーン和え</b> [小松菜、人参、ごま、醤油、コーン] <b>かきたま汁</b> [卵、玉葱、しめじ、いりこ、塩、葱、醤油] <b>果物</b> <b>利休まんじゅう</b> [小麦粉、黒砂糖、あんこ、B.P.、酒] <b>牛乳</b>	<b>15日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>肉豆腐</b> [豆腐、牛肉、しめじ、人参、しらたき、大根、いんげん、砂糖、醤油] <b>きゅうりとわかめの酢の物</b> [きゅうり、キャベツ、ごま、わかめ、カニカマ、砂糖、酢] <b>チンゲン菜のすまし汁</b> [玉葱、油揚げ、チンゲン菜、人参、いりこ、醤油、塩] <b>果物</b> <b>アップルパイ</b> [りんご、パイ生地] <b>牛乳</b>	<b>16日(木)</b> <b>シーフードスパゲティ</b> [スパゲティ、あさり水煮、エビ、イカ、ベーコン、玉葱、人参、しめじ、にんにく、油、こしょう、チーズ、塩] <b>コールスローサラダ</b> [キャベツ、きゅうり、砂糖、レーズン、パン、酢、塩、こしょう、油] <b>ポテトスープ</b> [じゃが芋、しめじ、パセリ、鶏がらだし、塩、こしょう、醤油] <b>果物</b> <b>チーズおにぎり</b> [米、チーズ、かつお節、醤油、みりん] <b>ウエハース</b>	<b>17日(金)</b> <b>カツオ丼</b> [米、カツオ、ほうれん草、にんにく、みりん、片栗粉、人参、生姜、砂糖、醤油、酒、油] <b>切干大根の含め煮</b> [切干大根、人参、干し椎茸、さつま揚げ、いんげん、砂糖、醤油] <b>厚揚げの味噌汁</b> [厚揚げ、もやし、椎茸、葱、人参、昆布、味噌] <b>果物</b> <b>★抹茶プリン風</b> [抹茶プリンの素、牛乳] <b>クラッカー</b>	<b>18日(土)</b> <b>穴子ご飯</b> [米、穴子、人参、ごぼう、醤油、みりん、酒、のり] <b>豆腐のすまし汁</b> [豆腐、玉葱、えのき、葱、いりこ、醤油、塩] <b>果物</b> <b>菓子</b> <b>牛乳</b>
おやつ						
	<b>20日(月)</b> <b>敬老の日</b> 	<b>21日(火)</b> <b>★秋鮭ご飯</b> [米、サケ、ごぼう、しめじ、薄口醤油] <b>小松菜のごま和え</b> [小松菜、人参、ごま、醤油、もやし] <b>秋野菜の豚汁</b> [豚肉、ごぼう、人参、舞茸、油揚げ、白葱、チンゲン菜、豆腐、かつお節、昆布、味噌、油] <b>果物</b> <b>★お月見みたらし団子</b> [白玉粉、豆腐、さつま芋、栗、砂糖、黒ごま、片栗粉、醤油] <b>牛乳</b>	<b>22日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐のきのこソースかけ</b> [豆腐、豚ミンチ、えのき、玉葱、人参、椎茸、しめじ、砂糖、醤油、片栗粉] <b>果物</b> <b>干草和え</b> [ほうれん草、油揚げ、人参、みりん、酒、砂糖、醤油] <b>麩のすまし汁</b> [麩、白菜、玉葱、葱、醤油、いりこ、塩] <b>おほぎ</b> [米、もち米、きな粉、砂糖、あんこ、塩] <b>牛乳</b>	<b>23日(木)</b> <b>秋分の日</b> 	<b>24日(金)</b> <b>ロールパン</b> <b>グリルチキン</b> [鶏肉、塩、こしょう] <b>ポテトサラダ</b> [じゃが芋、きゅうり、人参、チーズ、マヨネーズ、塩、コーン、こしょう] <b>キャベツのスープ</b> [キャベツ、コンソメ、玉葱、椎茸、こしょう、醤油、塩] <b>果物</b> <b>さつま芋おにぎり</b> [米、さつま芋、塩] <b>チーズ</b>	<b>25日(土)</b> <b>運動会</b> 
おやつ						
	<b>27日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>いりどり</b> [鶏肉、干し椎茸、れんこん、じゃが芋、いんげん、ごぼう、人参、葱、砂糖、醤油、酒、油] <b>即席漬け</b> [キャベツ、塩っぺ、ごま油、人参、ごま、醤油] <b>なめこの味噌汁</b> [なめこ、わかめ、玉葱、葱、人参、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>アップルケーキ</b> [ミックス粉、りんご、牛乳、レモン汁、グラニュー糖、スキムミルク、バター] <b>牛乳</b>	<b>28日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>魚のコーンマヨ焼き</b> [サケ、コーン、チーズ、塩、パセリ、マヨネーズ] <b>わかめサラダ</b> [わかめ、レタス、きゅうり、人参、カニカマ、ごま油、酢、醤油] <b>★秋の根菜ポトフ</b> [れんこん、ごぼう、大根、人参、キャベツ、鶏肉、塩、鶏がらだし] <b>果物</b> <b>マカロニ愛宕川</b> [マカロニ、きな粉、黒砂糖、砂糖、塩] <b>牛乳</b>	<b>29日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐のピザ焼き</b> [豆腐、ピーマン、コーン、玉葱、チーズ、ケチャップ] <b>ブロッコリーのごま和え</b> [ブロッコリー、人参、ごま、醤油] <b>オニオンスープ</b> [玉葱、えのき、パセリ、塩、人参、コンソメ] <b>果物</b> <b>フルーツパフェ</b> [パイナップル、みかん、アイス、白桃、黄桃、コーンフレーク] <b>牛乳</b>	<b>30日(木)</b> <b>ラーメン</b> [中華麺、焼き豚、にんにく、玉葱、キャベツ、人参、葱、コーン、ごま油、いりこ、塩、鶏がらだし、こしょう、生姜] <b>中華風和え物</b> [もやし、小松菜、人参、酢、醤油、砂糖、ごま油] <b>あさりのしくれ煮</b> [あさり水煮、生姜、砂糖、醤油] <b>果物</b> <b>★さつま芋ドーナツ</b> [ミックス粉、さつま芋、油、牛乳、粉糖] <b>牛乳</b>	<b>旬の食材</b> <b>なめこ</b> 独特のぬめりと歯ごたえが特徴で、天然ものは9月から11月にかけて収穫できます。 ぬめりの正体は「ムチン」という成分で、消化吸収を助ける働きがあるとされています。傷みが早いので、冷蔵庫で保存し、早めに食べましょう。みそ汁や和え物に入れてみるといいですね！ 	
おやつ						

★は新メニューです。 ●3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 ●行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。