



# 9月献立表



令和3年9月発行  
こくふ子ども園

## 十五夜の団子

2021年の十五夜は9月21日です。十五夜は1年中でもっとも月が美しく見える特別な1日です。お月見のお供え物といえば、月見団子です。月見団子はその名の通り、丸い団子で月を表現していると言われています。また、十五夜は別名「芋名月」とも呼ばれ、里芋やさつまいもなどの芋類を供える地域があります。月見団子や芋類の他には枝豆や栗、果物などの秋の収穫物や水・酒などもお月見のお供え物として飾ります。お供えした食べ物はお月見が終わってから食べましょう。  
お供え物を体に取り入れることにより、健康や幸せを得ることができると考えられています。

### ☆かみかみメニュー ★新メニュー

6日 かみかみ ミネストローネ  
7日 ポパイまんじゅう



	1日(水)	2日(木) <small>キャベツちぎりすみれ</small>	3日(金)	4日(土)		
	<b>ごはん</b> <b>魚の香草焼き</b> (魚、酒、塩、こしょう、にんにく、パセリ、パン粉、オリーブ油、粉チーズ) <b>もやしごま和え</b> (もやし、小松菜、人参、醤油、ごま) <b>南瓜のみそ汁</b> (南瓜、玉葱、人参、油揚げ、いりこ、みそ) <b>果物</b> <b>大学芋</b> (さつまいも、ごま、油、砂糖、醤油、みりん、酢) <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>麻婆豆腐</b> (豆腐、豚ミンチ、人参、筍、玉葱、葱、干し椎茸、生姜、にんにく、油、ごま油、片栗粉、みそ、砂糖、醤油、鶏がらだし) <b>中華きゅうり</b> (きゅうり、ごま、砂糖、ごま油、醤油、酢) <b>ニラスープ</b> (ニラ、えのき、キャベツ、コーン、鶏がらだし) <b>ツナコーンピザ</b> (ピザ生地、玉葱、コーン、ツナ、マヨネーズ、チーズ) <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>ちぐさ焼き風</b> (鶏ミンチ、豆腐、人参、エリンギ、油、砂糖、醤油、みりん、酒、ごま、片栗粉) <b>もやしのじゃこ入りお浸し</b> (もやし、人参、しらす、醤油、ごま油) <b>大根のみそ汁</b> (大根、水煮あさり、葱、玉ねぎ、いりこ、みそ) <b>果物</b> <b>牛乳もち</b> (牛乳、片栗粉、きな粉、塩、砂糖)	<b>エビピラフ</b> (米、エビ、ベーコン、玉葱、人参、コーン、パセリ、塩、バター、コンソメ、こしょう) <b>じゃが芋のスープ</b> (じゃが芋、えのき、わかめ、塩、醤油、コンソメ) <b>果物</b> <b>菓子</b> <b>牛乳</b>		
	<b>6日(月) <small>かみかみ活動 ひまわり</small></b> <b>ごはん</b> <b>鶏の照り焼き</b> (鶏肉、醤油、みりん、酒、砂糖) <b>小松菜とあさりの和え物</b> (小松菜、人参、水煮あさり、醤油) <b>☆かみかみミネストローネ</b> (セロリ、れんこん、ブロッコリー、玉葱、人参、ベーコン、トマト缶、コーン、コンソメ、塩、こしょう、にんにく、油、ケチャップ) <b>おやつ</b> <b>ヨーグルト和え</b> (ヨーグルト、もも、みかん、バナナ、パイン、砂糖)	<b>7日(火) 水泳教室</b> <b>中華丼</b> (米、豚肉、キャベツ、干し椎茸、玉葱、人参、イカ、にんにく、生姜、ピーマン、鶏がらだし、油、醤油、塩、ごま油、片栗粉、だけのこ) <b>ポテトサラダ</b> (きゅうり、じゃが芋、ハム、人参、チーズ、マヨネーズ、塩、こしょう) <b>春雨スープ</b> (春雨、人参、わかめ、玉葱、いりこ、塩、醤油) <b>★ポパイまんじゅう</b> (ほうれん草、小麦粉、B.P、砂糖、あんこ) <b>牛乳</b>	<b>8日(水) <small>運動教室 ゆり</small></b> <b>ごはん</b> <b>魚の塩焼き</b> (魚、塩、酒) <b>カルシウムおから</b> (おから、豚ミンチ、玉葱、人参、チーズ、砂糖、醤油、葱、油、牛乳、スキムミルク) <b>しめじのすまし汁</b> (しめじ、玉ねぎ、人参、卵、わかめ、いりこ、塩、醤油) <b>ココア揚げパン</b> (ロールパン、油、ミルクココア) <b>牛乳</b>	<b>9日(木) <small>神楽教室 ひまわり</small></b> <b>ごはん</b> <b>豚肉の生姜焼き</b> (豚肉、玉葱、生姜、酒、みりん、砂糖、醤油、油) <b>マカロニサラダ</b> (マカロニ、きゅうり、人参、ハム、マヨネーズ) <b>具沢山みそ汁</b> (じゃが芋、人参、大根、葱、ごぼう、豆腐、みそ、いりこ) <b>果物</b> <b>和風豆乳ゼリー</b> (寒天、豆乳、砂糖、牛乳、黒砂糖、きな粉)	<b>10日(金) 音楽指導</b> <b>魚のかば焼き丼</b> (米、魚、にんにく、生姜、片栗粉、醤油、砂糖、みりん、酒) <b>キャベツのゆかり和え</b> (キャベツ、きゅうり、ゆかり粉、醤油) <b>かきたま汁</b> (えのき、人参、葱、玉葱、卵、いりこ、塩、醤油) <b>果物</b> <b>塩キャラメルラスク</b> (食パン、アーモンド、砂糖、バター、生クリーム) <b>牛乳</b>	<b>11日(土)</b> <b>秋の香ご飯</b> (米、鶏肉、人参、しめじ、しらす、さつまいも、塩、薄口醤油) <b>わかめと豆腐のみそ汁</b> (豆腐、わかめ、玉葱、葱、いりこ、みそ) <b>果物</b> <b>菓子</b> <b>牛乳</b>
	<b>13日(月) <small>野菜の型抜き あやめ</small></b> <b>カレーライス</b> (米、鶏肉、にんにく、じゃが芋、玉葱、人参、ピーマン、大豆水煮、南瓜、カレールウ、醤油、油) <b>スティック野菜</b> (きゅうり、人参、マヨネーズ) <b>果物</b> <b>手作りメロンパン</b> (ロールパン、ミックス粉、バター、砂糖、レモン汁、卵) <b>牛乳</b>	<b>14日(火) <small>ヨーグルトアイス作り あやめ</small></b> <b>ごはん</b> <b>高野豆腐の卵とじ</b> (鶏肉、玉葱、高野豆腐、卵、干し椎茸、人参、酒、砂糖、醤油、塩) <b>ブロッコリーのオーロラソースかけ</b> (ブロッコリー、ケチャップ、マヨネーズ) <b>じゃが芋のみそ汁</b> (じゃが芋、玉葱、人参、わかめ、水煮あさり、いりこ、みそ) <b>りんごゼリー</b> (寒天、りんごジュース、砂糖、りんご缶) <b>クラッカー</b>	<b>15日(水)</b> <b>ラーメン</b> (中華麺、焼き豚、にんにく、玉葱、人参、もやし、葱、キャベツ、醤油、塩、いりこ、鶏がらだし、ごま油) <b>ほうれん草のコーンとえごま</b> (ほうれん草、コーン、醤油、ごま) <b>焼きししゃも</b> (ししゃも) <b>菜飯おにぎり</b> (米、菜飯の素) <b>チーズ</b>	<b>16日(木)</b> <b>ごはん</b> <b>豆腐ナゲット</b> (鶏ミンチ、豆腐、玉葱、卵、片栗粉、塩、油、スキムミルク、ケチャップ) <b>春雨サラダ</b> (春雨、きゅうり、人参、醤油、ハム、コーン、マヨネーズ) <b>なめこのみそ汁</b> (なめこ、大根、人参、葱、いりこ、みそ) <b>シリアルヨーグルト</b> (ヨーグルト、シリアル)	<b>17日(金) 運動会予行練習</b> <b>冷麺</b> (中華麺、トマト、もやし、きゅうり、焼き豚、わかめ、鶏がらだし、砂糖、醤油、ごま、ごま油、酢) <b>南瓜のそぼろ煮</b> (南瓜、鶏ミンチ、醤油、砂糖、油) <b>果物</b> <b>ひじきおにぎり</b> (米、鶏肉、ひじき、油揚げ、人参、薄口醤油) <b>チーズ</b>	<b>18日(土)</b> <b>あなごご飯</b> (米、あなご、人参、ごぼう、刻みのり、酒、醤油、みりん、砂糖) <b>玉葱のすまし汁</b> (玉葱、えのき、わかめ、塩、人参、醤油、いりこ) <b>果物</b> <b>菓子</b> <b>牛乳</b>
	<b>20日(月)</b> <b>敬老の日</b> 	<b>21日(火) お月見会</b> <b>ごはん</b> <b>豆腐とエビのケチャップ煮</b> (豆腐、人参、チンゲン菜、エビ、玉葱、にんにく、砂糖、生姜、ケチャップ、醤油、片栗粉) <b>小松菜のおかか和え</b> (小松菜、人参、かつお節、醤油) <b>玉葱のみそ汁</b> (玉葱、人参、わかめ、卵、いりこ、みそ) <b>お月見団子</b> (白玉粉、砂糖、醤油、みりん、片栗粉) <b>牛乳</b>	<b>22日(水)</b> <b>ごはん</b> <b>魚のコーンマヨ焼き</b> (魚、塩、酒、コーン、チーズ、パセリ、マヨネーズ) <b>ひじきマリネ</b> (ひじき、人参、きゅうり、ハム、砂糖、酢、醤油、ごま油) <b>南瓜のポターージュ</b> (ベーコン、玉葱、南瓜、パセリ、マーガリン、小麦粉、牛乳、コンソメ) <b>果物</b> <b>芋ようかん</b> (さつまいも、砂糖、寒天、塩) <b>牛乳</b>	<b>23日(木)</b> <b>秋分の日</b> 	<b>24日(金) <small>キャベツちぎりたんぼぼ</small></b> <b>ミートスパゲティ</b> (スパゲティ、合ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、トマト缶、塩、ケチャップ、にんにく、コンソメ、油、中農ソース、粉チーズ) <b>ブロッコリーとえのきのサラダ</b> (ブロッコリー、えのき、人参、ツナ、酢、醤油、砂糖、油) <b>コンソメスープ</b> (人参、玉葱、キャベツ、水煮あさり、コンソメ) <b>果物</b> <b>おはぎ</b> (もち米、米、こしあん、砂糖、塩、きな粉)	<b>25日(土)</b> <b>大豆ピラフ</b> (米、ベーコン、人参、玉葱、パセリ、しらす、大豆水煮、マーガリン、こしょう、塩、コンソメ、醤油) <b>ポテトスープ</b> (じゃが芋、人参、玉葱、ウインナー、醤油、コンソメ、パセリ) <b>果物</b> <b>菓子</b> <b>牛乳</b>
	<b>27日(月)</b> <b>ゆかりごはん</b> (米、ゆかりふりかけ) <b>グリルチキン</b> (鶏肉、塩、こしょう) <b>キャベツとしめじのカレー炒め</b> (キャベツ、しめじ、人参、玉葱、ウインナー、カレールウ) <b>卵スープ</b> (卵、わかめ、えのき、コーン、玉葱、コンソメ) <b>果物</b> <b>ジャムサンド</b> (食パン、フルベリージャム、マーガリン) <b>牛乳</b>	<b>28日(火)</b> <b>ごはん</b> <b>ベーコンとじゃが芋の煮物</b> (じゃが芋、ベーコン、油、人参、玉葱、しめじ、砂糖、コンソメ、グリーンピース、醤油) <b>三色和え</b> (もやし、ほうれん草、人参、醤油) <b>油揚げのすまし汁</b> (油揚げ、玉葱、わかめ、えのき、葱、いりこ、塩、醤油) <b>レーズン蒸しパン</b> (ミックス粉、牛乳、卵、レーズン、スキムミルク) <b>牛乳</b>	<b>29日(水) 誕生日会</b> <b>ごはん</b> <b>魚のピカタ</b> (魚、卵、チーズ、葱、塩、小麦粉、こしょう) <b>ひじきの煮物</b> (ひじき、人参、大豆水煮、油揚げ、ピーマン、油、醤油、砂糖) <b>ラッキー人参入りみそ汁</b> (さつまいも、人参、大根、豆腐、みそ、葱、いりこ) <b>果物</b> <b>クリームあんみつ</b> (みかん、キウイ、白桃、あんこ、寒天、砂糖、アイスクリーム)	<b>30日(木)</b> <b>ごはん</b> <b>竹輪の磯辺揚げ</b> (竹輪、油、天ぷら粉、青のり) <b>ごぼうサラダ</b> (ごぼう、きゅうり、ハム、人参、コーン、マヨネーズ、ごま、醤油) <b>きのこスープ</b> (えのき、まいたけ、しめじ、卵、葱、コンソメ、塩) <b>カルピスゼリー</b> (カルピス、寒天、白桃) <b>ウエハース</b>	 <b>非常食の備えはできていますか?</b> 9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。 <b>準備するとよいもの</b> 飲料水 (1人1日3L×3日分)・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品 (現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか)	

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。