



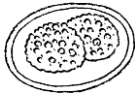
9月献立表



令和5年9月発行
ながさわ子ども園

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、こしあんでほちもちを作ります。



(いただきますごちそうさま参照)

時折、涼しい風も吹くようになりました。田畑では米や芋、果物が収穫を待っています。子どもたちと旬の物を味わい、元気に過ごせるよう献立には、さつま芋、里芋、梨などを入れています。



1日(金)	2日(土)
ご飯 ししゃもの天ぷら ししゃも、天ぷら粉、油、 あおさ、ブロッコリー ひじきの酢の物 ひじき、きゅうり、コーン、 ハム、砂糖、酢 なすのすまし汁 なす、玉葱、人参、オクラ、 塩、醤油、いりこ オレンジ 白ごまクッキー 小麦粉、ごま、砂糖、塩、 油、スキムミルク 牛乳	豚肉の生姜焼き丼 米、豚肉、玉葱、人参、葱、 生姜、砂糖、醤油 えのきの味噌汁 えのき、白菜、玉葱、味噌、 いりこ バナナ菓子 牛乳

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
	中華丼 米、豚肉、にんにく、生姜、 エビ、白菜、人参、玉葱、 ピーマン、椎茸、醤油、塩、 鶏がらだし、ごま油、片栗粉 小松菜の磯辺和え 小松菜、人参、えのき、 醤油、海苔 里芋の味噌汁 里芋、玉葱、油揚げ、 葱、いりこ、味噌 わらびもち わらびもち粉、砂糖、 きな粉、塩、黒砂糖 牛乳	ご飯 グリルチキン 鶏肉、塩、こしょう、トマト 人参しりしり 人参、卵、ツナ、油、 醤油、みりん 大根のすまし汁 大根、玉葱、おつゆ、 えのき、いりこ、塩、醤油 バナナケーキ バナナ、ミックス粉、牛乳、 バター、砂糖、ヨーグルト、 スキムミルク 牛乳	ご飯 西京焼き サケ、味噌、みりん、砂糖、 醤油、南瓜、油 さつま芋ごまサラダ さつま芋、人参、いんげん、 ごま、醤油、砂糖 わかめのすまし汁 わかめ、玉葱、人参、 なす、いりこ、醤油、塩 ミルクスコーン 小麦粉、B.P、バター、 砂糖、卵、牛乳、レーズン 牛乳	ナポリタン スパゲティ、塩、油、人参、 ウインナー、玉葱、 ピーマン、ケチャップ、 ウスターソース コールスローサラダ きゃべつ、人参、ハム パインアップル、レーズン、 油、酢、塩、こしょう 白菜のスープ 白菜、玉葱、コーン、 グリーンピース、椎茸、 鶏がらだし、塩 オレンジ チーズピザ ピザ生地、チーズ 牛乳	ご飯 厚揚げと春雨の煮物 厚揚げ、人参、ニラ、豚肉、 玉葱、春雨、椎茸、生姜、 にんにく、鶏がらだし、 醤油、砂糖、みりん、酒 ブロッコリーの おかか和え ブロッコリー、コーン、 かつお節、醤油 オニオンスープ 玉葱、人参、しめじ、パセリ コンソメ、塩 バナナ さつま芋とりんごの かきめ煮 さつま芋、砂糖、 りんごジュース、レモン汁、 マーガリン、りんご 牛乳	ピラフ 米、ウインナー、人参、 コーン、ピーマン、玉葱、 コンソメ、バター、塩 きゃべつスープ きゃべつ、玉葱、人参、塩、 コンソメ オレンジ菓子 牛乳
	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
	ご飯 豆腐ステーキ 豆腐、小麦粉、油、葱、 かつお節、醤油、みりん、 酒、とうもろこし ナムル 小松菜、人参、卵、酢、 醤油、砂糖、ごま油 もやしの味噌汁 もやし、人参、玉葱、 さつま芋、いりこ、味噌 バナナ 牛乳もち (ココアかけ) 牛乳、片栗粉、砂糖、ココア	ご飯 魚のムニエル バトウ、塩、こしょう、 小麦粉、オリーブ油、トマト 梅和え きゃべつ、人参、きゅうり、 梅干し、醤油 チンゲン菜のスープ チンゲン菜、玉葱、人参、 わかめ、鶏がらだし、塩 カルシウムバー チーズ、スキムミルク、 小麦粉、B.P、バター、 砂糖、卵、レーズン 牛乳	◆ピーマンとひき肉の のっけ丼 米、ピーマン、豚ミンチ、 にんにく、コーン、醤油、 みりん、砂糖、酒 即席漬け 大根、人参、きゅうり、 醤油、塩 厚揚げの味噌汁 厚揚げ、玉葱、人参、葱、 いりこ、味噌 オレンジ いももち香香さ 香香さの皮、じゃが芋、 片栗粉、醤油、砂糖、油 牛乳	ご飯 ロールきゃべつ 鶏ミンチ、豚ミンチ、椎茸、 玉葱、ケチャップ、 中濃ソース、バター、 コンソメ、きゃべつ アサリのしぐれ煮 アサリ、生姜、砂糖、醤油 オクラのすまし汁 オクラ、玉葱、しめじ、 いりこ、醤油、塩 梨のパイ 梨、パイ生地、砂糖 牛乳	具だくさんうどん うどん、鶏肉、玉葱、人参、 大根、葱、油揚げ、いりこ、 醤油、みりん、塩 南瓜のかきめ煮 南瓜、いんげん、醤油、 砂糖 菜果サラダ 白菜、きゅうり、みかん、 油、酢、塩、こしょう バナナ ツナッペおにぎり 米、押麦、ツナ、塩昆布 チーズ	秋の香ご飯 米、鶏肉、人参、しめじ、 さつま芋、キヌサヤ、 薄口醤油 豆腐の味噌汁 豆腐、玉葱、わかめ、 いりこ、味噌 オレンジ菓子 牛乳
	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木) 誕生会	22日(金)	23日(土)
	敬老の日 	ご飯 豆腐ハンバーグ 豆腐、豚ミンチ、玉葱、 ひじき、パン粉、塩、 ケチャップ、コーン 酢の物 きゅうり、もやし、ちくわ、 ごま、酢、砂糖、醤油 おつゆの味噌汁 おつゆ、人参、白菜、 えのき、葱、味噌、いりこ フライさつま芋 さつま芋、片栗粉、塩、油 牛乳	ご飯 魚のフライ サケ、塩、こしょう、酒、 天ぷら粉、パン粉、油、 ブロッコリー 花和え 白菜、人参、卵、醤油 ★心が温まる カレーポターージュ きゃべつ、じゃが芋、南瓜、 人参、玉葱、油、豆乳、 牛乳、カレー粉、コンソメ、 パセリ オレンジ ミルクスティックパン ミックス粉、牛乳、練乳、 バター、小麦粉 牛乳	ご飯 スコップコロッケ 南瓜、じゃが芋、玉葱、 豚ミンチ、塩、こしょう、 パン粉、油、パセリ、トマト 塩つべ和え きゃべつ、人参、塩昆布、 醤油 コンソメスープ 大根、玉葱、なす、アサリ、 塩、グリーンピース、 コンソメ クリームあんみつ アイスクリーム、あんこ、 寒天、砂糖、桃 ココアミルクココア、牛乳	醤油ラーメン 中華麺、豚肉、人参、玉葱、 もやし、葱、醤油、 鶏がらだし レバーの甘辛煮 レバー、にんにく、生姜、 醤油、砂糖、酒 酢味噌和え ブロッコリー、人参、 しめじ、酢、砂糖、味噌 バナナ ひじきおにぎり 米、ひじき、鶏肉、油揚げ、 椎茸、ごぼう、薄口醤油 牛乳	秋分の日
	25日(月)	26日(火)お彼岸	27日(水)	28日(木) お月見会	29日(金)	30日(土)
	菜飯 米、菜飯ふりかけ 炒り豆腐 豆腐、鶏肉、玉葱、人参、 ちくわ、椎茸、油、酒、 砂糖、醤油、みりん 南瓜サラダ 南瓜、きゅうり、チーズ、 レーズン、マヨネーズ、 スキムミルク 五目汁 玉葱、なす、白菜、葱、 油揚げ、いりこ、味噌 芋ようかん さつま芋、寒天、砂糖、塩 牛乳	あんかけ焼きそば 焼きそば麺、ごま油、豚肉、 エビ、もやし、チンゲン菜、 玉葱、人参、ピーマン、葱、 椎茸、鶏がらだし、塩、 こしょう、片栗粉 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 鶏がらスープ 玉葱、えのき、白菜、葱、 鶏がらだし、塩 梨 おはぎ もち米、米、あんこ、塩 牛乳	ご飯 鶏肉のマーマレード煮 鶏肉、にんにく、 マーマレードジャム、酒、 砂糖、醤油、油、きゃべつ パンサンダー 春雨、人参、きゅうり、 砂糖、醤油、スキムミルク ごま油、ごま 豚汁 豚肉、大根、人参、ごぼう、 さつま芋、こんにゃく、葱、 いりこ、味噌 スティックパイ パイ生地、砂糖 牛乳	ご飯 魚の塩焼き サンマ、塩、ブロッコリー 白和え 豆腐、人参、さつま芋、 こんにゃく、ごま、味噌、 砂糖、醤油、スキムミルク 和風ミネストローネ 大根、鶏肉、玉葱、椎茸、 塩、かつお節、昆布 お月見団子 南瓜、白玉粉、豆腐、醤油、 砂糖、片栗粉 牛乳	ポークカレー 米、押麦、豚肉、じゃが芋、 玉葱、人参、レーズン、 南瓜、カレールウ、醤油、油 三色和え 小松菜、人参、もやし、醤油 梨 フルーツ和え ラッシー、牛乳、ゼラチン、 桃、パン、みかん、バナナ 牛乳	運動会

●3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳(100ml)を飲みます。●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。
★市内の小学校の生徒が考えた減塩メニューです。◆新メニューです。