2022年　9月給食献立予定表　すみれ保育園

日曜	主食	副食	主な材料	おやつ	主な材料
1木	ごはん	魚の香味焼き 煮もの 磯香和え みそ汁	ホキ　長葱 じゃが芋　人参 きゃべつ　モロヘイヤ　人参　焼のり 冬瓜　玉葱　人参　油あげ	きな粉マカロニ かみかみ和え くだもの 牛乳	マカロニ　きな粉 するめ　きゅうり　人参 梨
2金	人参ごはん	ピーマンの肉詰め 浅漬け みそ汁	人参　しょうゆ ピーマン　豚ひき肉　玉葱　おから きゃべつ　きゅうり　人参 チンゲン菜　玉葱　人参　えのき	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	梨
3土	土曜保育		そうめん　小麦粉 スープ　きゃべつ　玉葱　人参	フランスパン くだもの 麦茶	梨
5月	ごはん	サバのみそ煮 じゃが芋のソテー おひたし すまし汁	サバ　生姜　みそ じゃが芋　ピーマン　人参 きゃべつ　小松菜　人参 冬瓜　玉葱　にら　人参	きな粉クッキー 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉　きな粉　豆乳 梨
6火	そうめん	煮もの バンバンジーサラダ つけ汁	ごぼう　人参　小女子 ササミ　もやし　きゅうり トマト　生姜　練りごま なす　玉葱　人参　オクラ	おにぎり 浅漬け くだもの 麦茶	米　花かつお　しょうゆ きゅうり 梨
7水	大豆ごはん	鶏のてり焼 酢のもの みそ汁	大豆　人参　ちりめんじゃこ　ごま 鶏肉 きゃべつ　オクラ　きゅうり　人参　わかめ チンゲン菜　玉葱　人参	ふかし芋 小魚 くだもの 牛乳	じゃが芋　みそ 梨
8木	ごはん	かぼちゃコロッケ きゃべつ あらめ煮 みそ汁	かぼちゃ　豚ひき肉　玉葱　パン粉　小麦粉 きゃべつ あらめ　ごぼう　人参　いんげん 豆腐　玉葱　チンゲン菜　人参	ジャムパン かわはぎ くだもの 牛乳	フランスパン　いちごジャム 梨
9金	ごはん	焼魚 春雨ソテー ごま和え みそ汁	生鮭 春雨　きゃべつ　人参 いんげん　ごま 小松菜　玉葱　なす　人参	お月見だんご するめ くだもの 麦茶	上新粉　しょうゆ　三温糖 梨
10土	前期総括職員会議				
12月	ごはん	松風焼き きゃべつ さつま芋サラダ 冬瓜スープ	鶏ひき肉　玉葱　人参　みそ きゃべつ さつま芋　きゅうり　人参　豆乳　酢　ごま 冬瓜　玉葱　人参　モロヘイヤ	黒糖蒸しパン 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉　黒糖 梨
13火	ごはん	肉じゃが しらす和え みそ汁	豚小間肉　じゃが芋　玉葱 人参　白滝　いんげん きゃべつ　小松菜　人参　しらす 豆腐　玉葱　わかめ	にらせんべい するめ くだもの 牛乳	小麦粉　にら　みそ 梨
14水	ごはん	魚の梅焼き なすとピーマンのみそ炒め 浅漬け 五目汁	カジキ　梅干し　しょうゆ　三温糖　ごま なす　ピーマン　人参　みそ きゃべつ　きゅうり　人参 冬瓜　玉葱　なす　人参　やきふ	ドーナツ 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉　豆乳 梨

※献立は変更になる場合もあります。

お月見…旧暦8月15日

9月10日(土)は、十五夜です。

「中秋の名月」と呼ばれ、最も美しい月を見ることができるといわれています。

食べものがとれたことをお祝いする「収穫祭」の意味もあります。そして、芋の収穫祝いを兼ねているため「芋名月」とも言います。

豊かな収穫をもたらす自然の恵みに感謝をして、家族の健康を願い、夜空の月や星をながめてみませんか。

10日は土曜日なので、9日(金)にお月見だんごを食べます。

レシピ　お月見だんご

〈材料　15個分〉

・上新粉　150g

〈作り方〉

1. 上新粉にお湯を少しずつ加えて、耳たぶくらいのかたさにする。
2. 15等分にして、1つずつ丸めて少しつぶして蒸し器でふかす。

きな粉やみたらしあんをかけて食べる。