

# 給食献立表

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

9月

## 給食だより

豊里幼稚園

令和4年9月1日

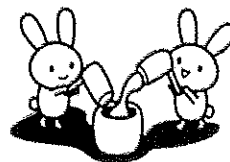
朝晩は涼しい風が感じられるようになり、過ごしやすいになりました。これからは「秋」本番がはじまります。秋の味覚といえばさんま・クリ・ぶどう・なし・新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくすよい機会かもしれません。今月の給食も旬の食材をたくさん取り入れています。

残暑に負けないように早寝、早起きを心がけ、バランスのとれた食事をしっかりとることで体の疲れをとり、毎日元気に過ごしましょう。



### 十五夜（中秋の名月）

1年で最も月が美しく見える「中秋の名月」を鑑賞する「お月見」は、農作物の豊作祈願や収穫への感謝を表す行事です。米粉で作ったお団子を月に見立てお供えます。この日は芋の収穫を祝う日「芋名月」ともいわれ、里芋料理の「きぬかつぎ」も供えます。今年の十五夜は9月10日（土）です。園の給食は9日（金）に月見うどんなどお月見にあった食事を提供予定です。



### 今月のねらい

\*旬の野菜や魚を食べて

夏の疲れを吹きとばそう。

\*睡眠をしっかりとる。

### 今月の行事

22日（木）お誕生日会

全員ご飯はいりません。

コップとお箸を忘れないように。



### 食材紹介 ～冬瓜～

丸いままで、冷暗所で保存しておけば冬までもつので「冬瓜」といいます。8月に冬瓜をつかった献立をとりいれました。

あまりなじみのない食材なので子供達に大きな丸のままの冬瓜を紹介しました。スイカのような南瓜のような、大きなきゅうりのような食べ物に興味津々

「中は何色かな？」とたずねると「赤！」と答える子も。

正解は白色でした。種があり、大きなきゅうりみだいな中身でした。

皮はうすめにむいて、翡翠色で夏らしいみため、さっぱりとくせのない

淡白な味であり、やわらかく、子供達もよく食べていました。



日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				きく・ゆり・ばら	もも・さくら
1	木	八宝菜 大学いも 青梗菜のスープ オレンジ	豚肉 白菜 玉葱 人参 椎茸 ブロッコリー えび/さつまいも ごま /青梗菜 人参 豆腐 鶏がらスープの素/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
2	金	みそとんかつ ごま和え すまし汁 オレンジ	豚ひれ肉 小麦粉 卵 パン粉 油 みそ/キャベツ かにかま 小松菜 ごま/豆腐 人参 えのき 葱/オレンジ	牛乳 お菓子 するめ	牛乳 お菓子 するめ
3	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
5	月	油淋鶏 しょうゆフレンチ きのこスープ オレンジ	鶏肉 葱 にんにく 生姜 片栗粉/ほうれん草 キャベツ 人参 かまぼこ/玉葱 しいたけ しめじ えのき 人参 わかめ/オレンジ	牛乳 焼きうどん	牛乳 焼きうどん
6	火	豚肉と春雨の炒め物 なめだけ和え かき玉汁 オレンジ	豚肉 人参 春雨 しめじ ごま ごま油/小松菜 白菜 人参 なめだけ/玉葱 卵 人参 チンゲン菜/オレンジ	牛乳 ごまじゃこ トースト	牛乳 ごまじゃこ トースト
7	水	鯖の梅みそ焼き 人参しりしり みそ汁 オレンジ	さば (白身魚) 梅みそ/人参 卵 玉葱 ツナ ピーマン/さつまいも 高野豆腐 人参 わかめ 青葱 みそ/オレンジ	牛乳 わらび餅風 寒天	牛乳 わらび餅風 寒天
8	木	チンジャオロースー スティック胡瓜 ワンタンスープ パナナ	豚肉 玉葱 人参 たけのこ ピーマン しめじ オイスターソース /胡瓜 ごま ごま油/ワンタン 玉葱 人参 葱/パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
9	金	月見うどん さつまいも甘煮 大豆とひじきのサラダ りんご	うどん 卵 椎茸 人参 葱 鶏肉/さつまいも/大豆 ひじき 人参 ちくわ 胡瓜 ごまドレッシング/りんご	牛乳 お団子 クッキー	牛乳 お団子 クッキー
10	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
12	月	マカロニグラタン みそマヨ和え わかめスープ パナナ	マカロニ 玉葱 鶏肉 人参 ほうれん草 パン粉 粉チーズ 牛乳 薄力粉/キャベツ 胡瓜 コーン みそ マヨネーズ/わかめ 玉葱 人参 白ネギ 中華だし/パナナ	きのこの 炊き込みご飯	きのこの 炊き込みご飯
13	火	ビーフシチュー きつねサラダ ウィンナー オレンジ	牛肉 メークイン 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー ビーフシチューウ/油揚げ 切干大根 胡瓜 人参/ウィンナー オレンジ	牛乳 さつまいもの ケーキ	牛乳 さつまいもの ケーキ
14	水	ツナとトマトのスパゲティー ブロッコリーのごま酢和え もやしのスープ オレンジ	ツナ 人参 玉葱 トマト スパゲティー ケチャップ/ブロッコリー 胡瓜 ごま/もやし 人参 青梗菜 中華だし オレンジ	牛乳 麩のラスク	牛乳 麩のラスク
15	木	さんまのかば焼き 五目汁 春雨サラダ オレンジ	さんま (白身魚) 片栗粉/春雨 人参 胡瓜 卵 ごま油 /大根 人参 豆腐 ごぼう 葱/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
16	金	五目つくね 胡瓜もみ みそ汁 パナナ	鶏ミンチ 人参 ひじき 玉葱 パン粉 卵 生姜/胡瓜 人参 わかめ じゃこ/白菜 人参 豆腐 みそ/パナナ	牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布	牛乳 お菓子
17	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
19	月	敬老の日			
20	火	チキンピカタ 中華ナムル コンソメスープ オレンジ	鶏肉 卵 小麦粉 粉チーズ ケチャップ/胡瓜 人参 もやし ごま油/じゃが芋 玉葱 人参 コンソメ パセリ /オレンジ	牛乳 きなこおはぎ	牛乳 きなこおはぎ
21	水	大豆のチリコンカン 南瓜のバター焼き みそ汁 パナナ	豚ひき肉 大豆水煮 人参 じゃがいも ピーマン ケチャップ カレー粉 /南瓜 バター/豆腐 人参 わかめ なめこ みそ/パナナ	牛乳 ふわふわ おやつパン	牛乳 ふわふわ おやつパン
22	木	♪お誕生日会♪	鮭の混ぜ寿司 鶏肉のごまみそ焼き 信田和え すまし汁 ゼリー (オレンジ)	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
23	金	勤労感謝の日			
24	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
26	月	鯖の生姜煮 けんちん汁 錦和え パナナ	鯖 (白身魚) 生姜/大根 人参 うす揚げ 豆腐 ごぼう 葱/春雨 人参 ほうれん草 卵/パナナ	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 豆腐ドーナツ
27	火	おでん キャベツの塩昆布和え みそ汁 オレンジ	大根 卵 人参 ちくわ こんにゃく 平天/キャベツ 胡瓜 塩昆布/豆腐 えのき 揚げ 葱 みそ/オレンジ	牛乳 ココア ちんすこう	牛乳 ココア ちんすこう
28	水	鶏肉と野菜の中華風炒め ポテトサラダ すまし汁 オレンジ	鶏肉 小麦粉 玉葱 人参 椎茸 ピーマン ごま油 オイスターソース /じゃがいも 胡瓜 人参 マヨネーズ/はんぺん わかめ 玉葱 葱 /オレンジ	牛乳 お菓子 梨	牛乳 お菓子 梨
29	木	イタリアンスープ もやしのサラダ ミートボールのケチャップ煮 オレンジ	キャベツ 玉葱 人参 マカロニ 卵 粉チーズ コンソメ パセリ /ミートボール/もやし 人参 揚げ 胡瓜 ごま油/オレンジ	ヨーグルト パナナ	ヨーグルト パナナ
30	金	鶏肉のマーマレードチキン オレンジ おほかた和え みそ汁	鶏肉 玉葱 マーマレード/キャベツ 小松菜 人参 しらす 糸けずり/じゃがいも 豆腐 葱 みそ/オレンジ	牛乳 いちごクリーム サンド	牛乳 いちごクリーム サンド

玄関に、献立の写真を掲示しています。お迎えに来られた時、見てお帰り下さい。  
都合により、献立を変更することがあります。