

令和5年9月

献立表

Information

まだまだ暑い日もありますが、少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。秋は食べ物が美味しい季節です。今月はさつま芋や梨など秋の食材が登場します。様々な味覚を味わうなかで旬の物をいただく喜びを子ども達に伝えられたらと思います。

食材案内 「梨」

日本で食べられるようになったのは弥生時代頃。栽培技術が発達した江戸時代には、100種類以上もの品種が栽培されていました。さわやかな甘さ、みずみずしくてシャリシャリとした独特の食感が魅力の梨は、カロリーも低く、秋のデザートに最適の果物です。この食感は、石細胞という細胞が作り出しており、腸のぜん動運動を促し、便通を良くする効果があります。美味しい梨の見分け方は、表面を触るとザラザラとしています。これが、みずみずしさを判断するのに重要なポイントです。このザラザラを「果点コルク」と言い、水分を閉じ込める役割をしています。日にちが経つにつれザラザラがツルツルになっていくので、鮮度の見極めになります。甘みの強い「幸水」を皮切りに、時期によって出回る品種が異なるので風味や食感の違いを楽しんでみてはいかがでしょうか。

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
1,11	金/月	タコライス 豚挽き肉、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、人参、粉チーズ	タコライス 豚挽き肉、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、人参、粉チーズ	おじや 豚挽き肉、玉ねぎ、人参、キャベツ	1日:オレンジ
		豆腐とコーンのスープ 豆腐、クリームコーン、あさつき、人参	豆腐とコーンのスープ 豆腐、クリームコーン、あさつき、人参	豆腐とコーンのスープ 豆腐、クリームコーン、あさつき、人参	11日:ウインナードーナツ 魚肉ソーセージ(卵不使用)、ホットケーキミックス、豆腐
2,30	土	ひじきご飯 ひじき、ツナ、人参、油揚げ、しめじ	ひじきご飯 ひじき、ツナ、人参、油揚げ、しめじ	おじや ひじき、ツナ、人参、油揚げ、しめじ	2日:フルーチェ フルーチェ、牛乳
		切干大根のみそ汁 切り干し大根、えのき、わかめ、豆腐	切干大根のみそ汁 切り干し大根、えのき、わかめ、豆腐	切干大根のみそ汁 切り干し大根、えのき、わかめ、豆腐	30日:バナナヨーグルト バナナ、ヨーグルト、砂糖、ゼラチン
4,25	月	食パン 手羽先風から揚げ 鶏肉、ミネストローネ、トマト、大根、玉ねぎ、人参、ベーコン(卵不使用)、ゆかりあえ、キャベツ、人参、もやし、ゆかり粉	食パン 手羽先風から揚げ 鶏肉、ミネストローネ、トマト、大根、玉ねぎ、人参、ベーコン(卵不使用)、ゆかりあえ、キャベツ、人参、もやし、ゆかり粉	食パン 鶏肉の甘辛煮 鶏肉、ミネストローネ、トマト、大根、玉ねぎ、人参	4日:チーズ蒸しパン ホットケーキミックス、チーズ
				土佐あえ キャベツ、人参、もやし	25日:フルーツゼリー りんごジュース、アガー、砂糖、みかん、もも、バナナ
5,19	火	米(押し麦) すき煮 豚肉、角麩、しらたき、玉ねぎ、人参、生しいたけ	米(押し麦) すき煮 豚肉、角麩、しらたき、玉ねぎ、人参、生しいたけ	軟飯 すき煮 豚肉、角麩、玉ねぎ、人参、生しいたけ	5日:バナナ
		さつまいものみそ汁 さつまいも、大根、えのき、豆腐	さつまいものみそ汁 さつまいも、大根、えのき、豆腐	さつまいものみそ汁 さつまいも、大根、えのき、豆腐	19日:バナナ
6,20	水	6日:ロールパン ポテトのコーンスープ 豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、クリームコーン	20日:コッペパン ポテトのコーンスープ 豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、クリームコーン	ロールパン、コッペパン ポテトのコーンスープ 豚肉、じゃがいも、人参、クリームコーン、玉ねぎ	6日:みかん寒天 オレンジジュース、砂糖、寒天、みかん
		トマトのごまあえ トマト、きゅうり、ごま	トマトのごまあえ トマト、きゅうり、ごま	トマトのごまあえ トマト、きゅうり、ごま	

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
7,21	木	米(押し麦) ツナの柳川風(ア) ツナ、ごぼう、人参、玉ねぎ、生しいたけ、ほうれん草、卵	米(押し麦) ツナの柳川風 ツナ、ごぼう、人参、玉ねぎ、生しいたけ、ほうれん草	軟飯 ツナの柳川風 ツナ、人参、玉ねぎ、生しいたけ、ほうれん草	7日:ラスク パン、砂糖、バター
		南瓜の煮つけ 南瓜	南瓜の煮つけ 南瓜	南瓜の煮つけ 南瓜	21日:ラスク パン、砂糖、バター
8,22	金	食パン チキンスパソテー スパゲティ、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン もやしのスープ 豆腐、もやし、あさつき 切干大根のサラダ 切干大根、きゅうり、わかめ、人参	食パン チキンスパソテー スパゲティ、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン もやしのスープ 豆腐、もやし、あさつき 切干大根のサラダ 切干大根、きゅうり、わかめ、人参	食パン チキンスパソテー スパゲティ、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン もやしのスープ 豆腐、もやし、あさつき 切干大根のサラダ 切干大根、きゅうり、わかめ、人参	8日:梨
					22日:梨
12,26	火	コッペパン 白身魚の甘酢あんかけ 白身魚、人参、玉ねぎ、しめじ、たけのこ水煮	コッペパン 白身魚の甘酢あんかけ 白身魚、人参、玉ねぎ、しめじ、たけのこ水煮	コッペパン 白身魚の甘酢あんかけ 白身魚、人参、玉ねぎ、しめじ	12日:ピザトースト 食パン、トマト缶、玉ねぎ、チーズ、ケチャップ、バジル、パセリ、魚肉ソーセージ
		コンソメスープ 大根、玉ねぎ、人参、セロリ、ウインナー(卵不使用)	コンソメスープ 大根、玉ねぎ、人参、セロリ、ウインナー(卵不使用)	コンソメスープ 大根、玉ねぎ、人参、セロリ	26日:おはぎ 米、もち米、きな粉、砂糖、塩
13,27	水	豚汁 豚肉、大根、人参、こんにゃく、豆腐、じゃが芋、ねぎ、ごぼう、なすのさっぱり炒め なす、豚肉 さつま芋の煮物 さつま芋	豚汁 豚肉、大根、人参、こんにゃく、豆腐、じゃが芋、ねぎ、ごぼう、なすのさっぱり炒め なす、豚肉 さつま芋の煮物 さつま芋	豚汁 豚肉、大根、人参、こんにゃく、豆腐、じゃが芋、ねぎ、なすのさっぱり炒め なす、豚肉 さつま芋の煮物 さつま芋	13日:ミルクもち 片栗粉、牛乳、砂糖、きな粉、塩
					27日:ひじきトースト(ア) 食パン、ひじき、コーン缶、マヨネーズ、しょうゆ、チーズ
14,28	木	14日:食パン 豆腐の中華風炒め 豆腐、豚肉、人参、玉ねぎ、エリンギ、チンゲン菜、ねぎ	28日:クロロールパン 豆腐の中華風炒め 豆腐、豚肉、人参、玉ねぎ、エリンギ、チンゲン菜、ねぎ	食パン、クロロールパン 豆腐の中華風炒め 豆腐、豚肉、人参、玉ねぎ、エリンギ、チンゲン菜、ねぎ	14日:のりしおポテト じゃが芋、あおのり、塩
		ツナのあえもの ツナ、きゅうり、人参、キャベツ	ツナのあえもの ツナ、きゅうり、人参、キャベツ	ツナのあえもの ツナ、きゅうり、人参、キャベツ	28日:さつま芋パン さつまいも、バター、砂糖、パン、牛乳
15,29	金	カレーライス 豚挽き肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋	カレーライス 豚挽き肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋	おじや 豚挽き肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋	15日:ヨーグルト
		ドレッシング和え キャベツ、きゅうり、人参	ドレッシング和え キャベツ、きゅうり、人参	ドレッシング和え キャベツ、きゅうり、人参	29日:冷やしぜんざい 小豆缶、南瓜、白玉粉、豆腐
16	土	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草、油揚げ、花麩、干しいたけ	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草、油揚げ、花麩、干しいたけ	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草、油揚げ、花麩	
		チーズ	チーズ		