

令和4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。今月は、なす、ごぼう、梨など秋の食材が登場します。また、お彼岸など日本の風習にちなんだおやつもあります。給食やおやつの中で子ども達に日本の食文化や伝統を伝えていきたいです。

食材案内 「ごぼう」

ごぼうを野菜として食べるのは日本独自のようです。おいしいごぼうの見分け方は十円玉ほどの直径で太すぎないものが良いでしょう。しわが寄っていたり、ひげの多いものは古い可能性があります。ごぼうの香りや風味は、皮の部分に存在します。ピーラーなどで皮をむかず、包丁の背でこそげ落とすくらいで十分です。料亭などでは、スポンジで泥をきれいに落とすだけで、皮をむかないことも多いようです。また、あく抜きに長く水にさらすこともお勧めしません。栄養分が溶け出してしまうので、さっと酢水につけると良いでしょう。

| 日 | 曜日 | 献立 食パン | アレルギー 食パン | 離乳食 食パン | 手作りおやつ |
|------|-----|--|--|--|-------------------------------------|
| 1,12 | 木/月 | ポテトとコーンのスープ煮 豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋 コーン缶 | ポテトとコーンのスープ煮 豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋 コーン缶 | ポテトのスープ煮 豚肉、人参、玉ねぎ じゃが芋 中期:鶏ささみ、後期:豚赤身肉 | 1日:焼うどん 干めん、豚肉、人参、キャベツ |
| | | トマトのごまあえ トマト、きゅうり、すりごま | トマトのごまあえ トマト、きゅうり、すりごま | トマトのごまあえ トマト、きゅうり、(すりごま) | |
| 2,16 | 金 | 米(押し麦) 南瓜汁 南瓜、なす、大根、えのき、人参 あさつき | 米(押し麦) 南瓜汁 南瓜、なす、大根、えのき、人参 あさつき | 米(押し麦) 南瓜汁 南瓜、なす、大根、人参 (あさつき、えのき) | 2日:カルピス寒天 カルピス、寒天 |
| | | さっぱり煮 人参、玉ねぎ、なす、豚肉 ピーマン | さっぱり煮 人参、玉ねぎ、なす、豚肉 ピーマン | さっぱり煮 人参、玉ねぎ、なす、豚肉 中期:鶏ささみ、後期:豚赤身肉 | 16日:みかん寒天 オレンジジュース、砂糖、 寒天、みかん |
| 3,17 | 土 | にゅう麺 そうめん、鶏肉、人参、ねぎ 油揚げ、ほうれん草 | にゅう麺 そうめん、鶏肉、人参、ねぎ 油揚げ、ほうれん草 | にゅう麺 そうめん、鶏肉、人参、 ほうれん草(ねぎ) | 3,17日:オレンジ |
| | | 米(押し麦) 炊き込みご飯 ごぼう、ツナ、人参、油揚げ | 米(押し麦) 炊き込みご飯 ごぼう、ツナ、人参、油揚げ | 米(押し麦) 炊き込みご飯 ツナ、人参 | |
| 5,26 | 月 | みそ煮 豚肉、人参、厚揚げ、ねぎ じゃが芋 | みそ煮 豚肉、人参、厚揚げ、ねぎ じゃが芋 | みそ煮 豚肉、人参、じゃが芋 (厚揚げ、ねぎ) 中期:鶏ささみ、後期:豚赤身肉 | |
| | | 米(押し麦) 煮魚 白身魚 | 米(押し麦) 煮魚 白身魚 | 米(押し麦) 煮魚 白身魚 | 6日:梨 |
| 6,20 | 火 | ジャーマンポテト じゃが芋、ウインナー(卵不使用) | ジャーマンポテト じゃが芋、ウインナー(卵不使用) | こふきいも じゃが芋 | 20日:梨 |
| | | みそ汁 豆腐、大根、人参、白菜 | みそ汁 豆腐、大根、人参、白菜 | みそ汁 豆腐、大根、人参、白菜 | |

| 日 | 曜日 | 献立 食パン | アレルギー 食パン | 離乳食 食パン | 手作りおやつ |
|-------|----|--|--|--|--|
| 7,21 | 水 | ミートボールのトマト煮 豚挽き肉、人参、玉ねぎ じゃが芋、グリーンピース、トマト缶 | ミートボールのトマト煮 豚挽き肉、人参、玉ねぎ じゃが芋、グリーンピース、トマト缶 | ミートボールのトマト煮 豚挽き肉、人参、玉ねぎ じゃが芋、グリーンピース、トマト缶 中期:鶏ささみ、後期:豚赤身肉 | 7日:ウインナードーナツ(ア) 魚肉ソーセージ、牛乳、豆腐 ホットケーキミックス、コーン |
| | | ドレッシングあえ キャベツ、きゅうり、みかん缶 | ドレッシングあえ キャベツ、きゅうり、みかん缶 | ドレッシングあえ キャベツ、きゅうり、みかん缶 | 21日:ヨーグルト |
| 8,22 | 木 | 米(押し麦) ツナの柳川風(ア) ツナ缶、ごぼう、人参、玉ねぎ 三つ葉、生しいたけ、卵 | 米(押し麦) ツナの柳川風 ツナ缶、ごぼう、人参、玉ねぎ 三つ葉、生しいたけ | 米(押し麦) ツナの煮物 ツナ缶、人参、玉ねぎ (生しいたけ) | 8日:バナナ |
| | | 南瓜の煮物 南瓜 | 南瓜の煮物 南瓜 | 南瓜の煮物 南瓜 | 22日:バナナ |
| 9,30 | 金 | 9日:食パン クリームシチュー 豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋 | 30日:クロロールパン クリームシチュー 豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋 | 9日:食パン クリームシチュー 豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋 中期:鶏ささみ、後期:豚赤身肉 | 9日:小豆蒸しパン 小豆、ホットケーキミックス 牛乳 |
| | | サラダ コーン缶、キャベツ、水菜 | サラダ コーン缶、キャベツ、水菜 | サラダ コーン缶、キャベツ、水菜 | 30日:キウイ |
| 24 | 土 | 五目うどん 干めん、人参、油揚げ ほうれん草、花麩 | 五目うどん 干めん、人参、油揚げ ほうれん草、花麩 | 五目うどん 干めん、人参、ほうれん草 花麩 | 24日:キウイ |
| | | 米(押し麦) 白身魚のから揚げ 白身魚、にんにく ゆかりあえ ほうれん草、人参、もやし ゆかり粉 冬瓜汁 冬瓜、鶏ひき肉、豆腐 | 米(押し麦) 白身魚のから揚げ 白身魚、にんにく ゆかりあえ ほうれん草、人参、もやし ゆかり粉 冬瓜汁 冬瓜、鶏ひき肉、豆腐 | 米(押し麦) 煮魚 白身魚 あえもの ほうれん草、人参、もやし 冬瓜汁 冬瓜、鶏ひき肉、豆腐 | 13日:フルーツゼリー りんごジュース、アガー、砂糖 みかん、パイン、もも |
| 13,27 | 火 | にゅう麺 そうめん、鶏肉、人参、ねぎ 油揚げ、ほうれん草 | にゅう麺 そうめん、鶏肉、人参、ねぎ 油揚げ、ほうれん草 | にゅう麺 そうめん、鶏肉、人参、 ほうれん草(ねぎ) | 27日:レモンラスク レモン汁、パン、バター、砂糖 |
| | | 米(押し麦) 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 | 米(押し麦) 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 | 米(押し麦) タコライス 豚挽き肉、玉ねぎ、キャベツ 人参 中期:鶏ささみ、後期:豚赤身肉 | 14日:冷やしぜんざい 小豆、白玉粉、豆腐 |
| 14,28 | 水 | 豆腐とコーンのスープ 豆腐、クリームコーン缶、玉ねぎ あさつき | 豆腐とコーンのスープ 豆腐、クリームコーン缶、玉ねぎ あさつき | 豆腐とコーンのスープ 豆腐、クリームコーン缶、玉ねぎ (あさつき) | 28日:バナナホットケーキ バナナ、ホットケーキミックス、牛乳 バター、サラダ油 |
| | | 米(押し麦) 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 | 米(押し麦) 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 | 米(押し麦) 豆腐の中華風炒め 豆腐、豚肉、人参、玉ねぎ チンゲン菜、(ねぎ、エリンギ) 中期:鶏ささみ、後期:豚赤身肉 | 15日:ミルクもち 片栗粉、砂糖、牛乳、きな粉、塩 |
| 15,29 | 木 | ツナのあえもの ツナ、きゅうり、キャベツ、人参 | ツナのあえもの ツナ、きゅうり、キャベツ、人参 | ツナのあえもの ツナ、きゅうり、キャベツ、人参 | 29日:じゃが芋の甘辛揚げ じゃが芋、大豆の水煮、砂糖 しょうゆ、みりん、片栗粉 |