



9月 給食だよ!



令和3年8月25日発行

幼保連携型市場こども園 62-2044

朝晩涼しくなってきましたが、まだまだ残暑厳しい日が続き夏の疲れも出てくる頃です。これからの季節「食欲の秋」と言われるように、たくさんの食材が旬を迎えます。給食室でも旬のおいしい食材を取り入れて食欲の秋を楽しめるご飯を作りたいと思います。

おいしく食べて残暑を乗り切りましょう!



秋の味覚 体にうれしいパワー

 きのこ きのこのビタミンDはカルシウムの吸収に効果的	 さつま芋 食物繊維がじゃが芋の3倍!便秘解消に効果的	 かぼちゃ ビタミンがバランスよく入っていて風邪予防に効果的
 りんご リンゴポリフェノールで美肌・老化防止に効果的	 ぶどう すぐに使えるエネルギーになって疲労回復に効果的	 さんま 他の魚より栄養価が高く学習能力向上に効果的

十五夜

月見の由来

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがり

に邪気を払う力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。

お月見を楽しもう♪



【うさぎ饅頭】

材料 10人分

- あんこ … 300g
- 砂糖 … 120g
- 小麦粉 … 250g
- ④ ベーキングパウダー … 6g
- 重曹 … 6g
- 水 … 100g
- 打ち粉 … 適量
- チョコペン … 1本

【作り方】

- ①ボールに砂糖と分量の水を入れ、よく混ぜる。
- ②④を合わせ、ふるいながら①に加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ③あんこは一口大に丸める。
- ④②の生地を丸め、平たくつぶして③を包む。
- ⑤蒸し器で15分蒸す。
- ⑥蒸しあがったら、チョコペンでウサギの目と耳を描いて出来上がり。

9月 給食献立予定表

日	曜日	行事	献立名	手作りおやつ	材料 (調味料・だし等を除く)	備考
1	水		ささみフライ・キャベツサラダ かぼちゃスープ・くだもの		ササミ・小麦粉・卵・パン粉・キャベツ・人参・きゅうり コーン・わかめ・ちりめん・ごま・南瓜・玉ねぎ・人参	
2	木		やきざかな・ちくわのしょうがに さんしょくおひたし・くだもの		鮭・竹輪・生姜 ほうれん草・人参・もやし・ごま	
3	金		きのこごはん・ウインナー ふたじろく・くだもの	オレオヨーグルト	鶏肉・油揚げ・人参・舞茸・えのき・しめじ・ごぼう・ウインナー・いんげん 豚バラ肉・大根・さつま芋・豆腐・板こんにやく・竹輪・青ねぎ・油揚げ	※白ごはん、米はいりません
4	土		ひやしうどん のりのつくだに・くだもの		うどん・豚肉・オクラ・玉ねぎ 海苔の佃煮	
5	日					
6	月		マーボー豆腐・くだもの ほうれん草のおひたし		豚ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・干し椎茸・たけのこ・土生姜・青ねぎ ほうれん草・もやし・竹輪	
7	火		あかうおのにつけ ナムル・くだもの	チューベツ	赤魚・土生姜 もやし・ひじき・人参・小松菜	
8	水		こうやどうふのたまごとじ きゅうりのすのもの・くだもの		鶏ミンチ・高野豆腐・玉ねぎ・人参・じゃが芋・干し椎茸 青ねぎ・竹輪・卵・きゅうり・わかめ・ごま・ちりめん	
9	木	誕生会	ひとくちかつ・ブロッコリー ミニトマト・ゆでたまご・くだもの	プリン	豚ヒレ肉・小麦粉・卵・パン粉・ソース ブロッコリー・ミニトマト・牛乳	
10	金		やさしいため たまごスープ・くだもの		枝豆・もやし・玉ねぎ・キャベツ・パプリカ・コーン 卵・わかめ	
11	土		チャーハン みそしる・くだもの		ベーコン・玉ねぎ・人参・ほうれん草・竹輪・青ねぎ 豆腐・油揚げ	
12	日					
13	月	茶道教室	ちくぜんに・くだもの こまつなとひじきのあえもの		鶏肉・牛蒡・れんこん・板こんにやく・人参・大根・竹輪・筍 厚揚げ・干し椎茸・いんげん・小松菜・ひじき・ちりめん・ごま	
14	火	和太鼓	ハムサラダ・くだもの	りんごゼリー	鶏肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・干し椎茸・なすび・ハイン缶・土生姜 キャベツ・きゅうり・ハム・コーン・マヨネーズ・りんごジュース・寒天	
15	水	体操教室	まつかぜやき・くだもの えのきとわかめのちゅうかあえ		鶏ミンチ・豆腐・人参・玉ねぎ・れんこん・卵・生姜・ごま・青のり・みそ わかめ・コーン・えのき・ごま	
16	木	避難訓練	かぼちゃのそぼろあん・みそしる あじつけのり・くだもの		合挽きミンチ・なすび・南瓜・玉ねぎ・人参・大根 豆腐・味付け海苔	
17	金	ECC	だいずとひじきのいりに ちくわのいそべあげ・くだもの		鶏むね肉・大豆・竹輪・油揚げ・人参・ひじき・いんげん ごぼう・れんこん・干し椎茸・糸こんにやく・卵・青のり	
18	土		スパゲティ やさしいスープ・くだもの		スパゲティ・エビ・スルメイカ・玉ねぎ・パプリカ・ブロッコリー じゃが芋・人参	
19	日					
20	月					敬老の日
21	火		からあげ・ポテトサラダ ちゅうかスープ・くだもの	うさぎまんじゅう	鶏肉・片栗粉・土生姜・じゃが芋・人参・きゅうり・ハム・マヨネーズ カニカマ・わかめ・小麦粉・ベーキングパウダー・あんこ	
22	水		さかなのピカタ・みそしる もやしときゅうりのサラダ・くだもの		ホキ・卵・もやし・きゅうり・カニカマ 大根・人参・青ネギ	
23	木					秋分の日
24	金		マーマレードチキン ちんげんさいのソテー・くだもの	パインヨーグルト	鶏肉・マーマレード チンゲン菜・人参・玉ねぎ・しめじ・ベーコン・パイン缶	
25	土	運動会 (5歳児)	パン ぎゅうにゅう			
26	日					
27	月		チキンカレー トマトサラダ・くだもの		鶏肉・人参・玉ねぎ・なすび・しめじ・じゃが芋 トマト・きゅうり・コーン・枝豆	
28	火	不審者訓練	さばのおおやき・チーズ やさしいあまずあえ・くだもの		鯖・チーズ キャベツ・人参・きゅうり・竹輪・塩っぺ	
29	水	健康診断	やきそば・ウインナー みそしる・くだもの	おうとうヨーグルト	豚バラ肉・やきそば・キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし・青ねぎ ピーマン・ウインナー・えのき・わかめ・黄桃	
30	木		ハンバーグ・にんじんグラッセ・トマト ブロッコリー・スープ・くだもの		合挽きミンチ・玉ねぎ・豆腐・卵・パン粉 人参・ミニトマト・ブロッコリー・キャベツ・ベーコン	

※土曜日は完全給食なので、白ごはんはいりません

※9月3日…8月6日に持参して頂いたお米を使用します