



# 9月の献立表



令和5年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	金	御飯 ぶりの照り焼き おくらとかまぼこの海苔和え みそ汁	・米 ・ぶり 生姜 ・オクラ かまぼこ のり ・小松菜 里芋 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 フレンチトースト	未 444kcal 以 543kcal
2	土	御飯 タンダーチキン キャベツとしめじのバターしょうゆ炒め 春雨スープ	・米 ・鶏もも肉 にんにく ヨーグルト ・キャベツ 玉ねぎ しめじ ベーコン バター ・チンゲン菜 コーン ハム 春雨	(am)ハイハイ (pm)未:♪野菜ハイハイ 以:♪ぱりんこ	未 264kcal 以 405kcal
3	日				
4	月	御飯 生揚げのトマト煮込み ごぼうサラダ 豆乳スープ	・米 ・生揚げ 豚もも肉 玉ねぎ 人参 にんにく ・ごぼう きゅうり ハム マヨネーズ ごま ・じゃが芋 しめじ ベーコン 豆乳	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 チーズケーキ風	未 474kcal 以 583kcal
5	火	(保育参加) 鮭の塩焼き かぼちゃの煮物 みそ汁	・米 ・鮭 ・かぼちゃ ・さつま芋 わかめ 白ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ♡大根めし	未 458kcal 以 544kcal
6	水	御飯 ☆ハンバーグ マゼンサンサラダ コーンスープ	・米 ・牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 豆乳 パン粉 卵 ・じゃが芋 きゅうり 人参 ハム マヨネーズ ・コーンスープ	(am) 牛乳 ハイハイ(野菜) (pm) 牛乳 お楽しみメニュー	未 400kcal 以 497kcal
7	木	御飯 鶏肉の梅みそ焼き ごまつなのツナ和え 麩のすまし汁	・米 ・鶏もも肉 梅肉 ・小松菜 人参 ツナ ごま ・麩 ほうれん草 えのき 白ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 お楽しみメニュー	未 385kcal 以 441kcal
8	金	あじのおろし煮 なすの甘辛いため 納豆汁	・米 ・あじ 生姜 大根 ・なす ベーコン 人参 玉ねぎ まいたけ ・納豆 白ねぎ わかめ	牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆プリン	未 421kcal 以 499kcal
9	土	スタミナ中華あんかけ丼 棒棒鶏風サラダ 中華スープ	・米 白菜 白ねぎ たけのこ 人参 しいたけ 豚もも肉 生姜 にんにく ごま油 中華だし ・鶏ささみ きゅうり ごま ごま油 ・しいたけ 人参 にら 春雨 卵 中華だし	(am)ハイハイ (pm)未:♪野菜ハイハイ 以:♪ぱりんこ	未 243kcal 以 335kcal
10	日				
11	月	御飯 オムレツ れんこんとしじきのツナマヨサラダ わかめスープ	・米 ・卵 牛乳 ほうれん草 ベーコン チーズ ・れんこん 人参 ひじき ツナ ごま マヨネーズ ・キャベツ わかめ 人参 鶏ひき肉	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 にんじんケーキ	未 450kcal 以 555kcal
12	火	(伝統食 奈良県) 御飯 鯖の味噌煮 ★奈良のっぺい ★あずか汁	・米 ・鯖 生姜 ・里芋 大根 人参 生揚げ こんにゃく 干しいたけ ・鶏もも肉 里芋 人参 大根 白菜 ほうれん草 牛乳	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ♪なしとリッツ	未 445kcal 以 533kcal
13	水	御飯 ☆鶏の唐揚げ もやしの彩り和え 中華スープ	・米 ・鶏もも肉 生姜 にんにく ・もやし にら 人参 卵 ・きくらげ 人参 えのき 中華だし	(am) 牛乳 ハイハイ(野菜) (pm) 牛乳 肉みそ混ぜごはん	未 442kcal 以 568kcal
14	木	御飯 豚肉とさつま芋の炒め物 ブロッコリー三色サラダ 五目みそ汁	・米 ・豚もも肉 さつま芋 玉ねぎ しめじ 生姜 ・ブロッコリー 人参 コーン ・かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ごぼう 白ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ☆きつねうどん	未 453kcal 以 537kcal
15	金	御飯 たらのガーリックマヨ焼き ほうれん草としめじのソテー オニオンスープ	・米 ・たら マヨネーズ にんにく ・ほうれん草 しめじ 玉ねぎ ベーコン バター ・玉ねぎ 人参 エリンギ 豚ひき肉	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 チーズマフィン	未 455kcal 以 555kcal

16	土	御飯 鶏すき キャベツのツナマヨネーズ和え みそ汁	・米 ・鶏もも肉 しらたき 白ねぎ 豆腐 白菜 えのき ・キャベツ きゅうり ツナ マヨネーズ ・切干大根 里芋 玉ねぎ 油揚げ わかめ	(am)ハイハイ (pm)未:♪野菜ハイハイ 以:♪ぱりんこ	未 250kcal 以 386kcal
17	日				
18	月	(敬老の日)			
19	火	あけぼのごはん じゃがいもの煮物 五目みそ汁 バナナ	・米 鮭 たくあん 枝豆 卵 ごま ・じゃが芋 玉ねぎ しらたき 人参 きぬぎや ・鶏もも肉 かぼちゃ 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ♪おばあちゃんの ぼたぼた焼き	未 463kcal 以 597kcal
20	水	御飯 豆腐のつくね焼き 納豆和え すまし汁	・米 ・豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 ねぎ ・納豆 にら 人参 ・白菜 えのき かにかまぼこ 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ(野菜) (pm) 牛乳 クッキー	未 452kcal 以 583kcal
21	木	カレーライス コロコロサラダ きのこスープ	・米 豚もも肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ ・ごぼう 枝豆 人参 ベーコン マヨネーズ ・しいたけ えのき しめじ 鶏ひき肉 人参	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 オレンジゼリー	未 462kcal 以 533kcal
22	金	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ミモザサラダ ズッキーニのスープ	・米 ・鶏もも肉 マーマレード ・ブロッコリー ハム 卵 マヨネーズ ・豚ひき肉 ズッキーニ 玉ねぎ 人参 にんにく	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆フライドポテト	未 435kcal 以 525kcal
23	土	(秋分の日)			
24	日				
25	月	(保育参加) 御飯 マーボー豆腐 中華風和え物 豚肉と押麦のスープ	・米 ・豆腐 豚ひき肉 白ねぎ 生姜 ・もやし 人参 小松菜 ごま油 ・豚もも肉 春雨 人参 しいたけ 押麦 中華だし	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 フルーツポンチ	未 430kcal 以 515kcal
26	火	御飯 カレイの煮つけ きんぴらごぼう みそ汁	・米 ・カレイ 生姜 ・ごぼう 人参 ごま油 ごま ・切干大根 かぼちゃ 玉ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 あんこケーキ	未 423kcal 以 499kcal
27	水	御飯 肉じゃが ブロッコリーのおかかマヨ 豆腐のみそ汁	・米 ・豚もも肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ こんにゃく きぬぎや ・ブロッコリー マヨネーズ ごま ・豆腐 わかめ 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ(野菜) (pm) 牛乳 ♪ホームパイ	未 407kcal 以 506kcal
28	木	御飯 鶏肉とキャベツのみそ炒め 春雨ときゅうりの酢の物 みそ汁	・米 ・鶏もも肉 生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン ・春雨 人参 きゅうり コーン みかん ごま ごま油 ・さつま芋 ごぼう 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 菜飯おにぎり	未 447kcal 以 531kcal
29	金	(遠足) 御飯 さわらのねぎみそ焼き ひじきの煮物 みそ汁	・米 ・さわら 白ねぎ ・ひじき 生揚げ 人参 ・大根 なめこ 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 きな粉トースト	未 429kcal 以 589kcal
30	土	御飯 鶏肉と照焼 切干大根のごまマヨサラダ かき玉汁	・米 ・鶏もも肉 生姜 ・切干大根 人参 きゅうり ごま マヨネーズ ・卵 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 わかめ	(am)ハイハイ (pm)未:♪野菜ハイハイ 以:♪ぱりんこ	未 275kcal 以 419kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。  
 ※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。  
 ※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はぼんだ組の9月生まれのお友達のリクエストメニューです。  
 ※以上児のカロリー基準は、550kcalです。未満児のカロリー基準は、445kcalです。  
 ※♡は新しく取り入れたメニューです。  
 ※水曜日は、糖分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。  
 ※6日・7日の午後のおやつは、実習生さんが考えたメニューになります。



作成者	責任者	保育主任	園長

# わんぱくだより

9月号 令和5年度 8月31日発行 調理



まだまだ残暑が厳しいですが、セミの鳴き声から秋の虫たちの声に季節の変わり目を感じます。子どもたちも夏の疲れが出るころです。早寝・早起きで十分に睡眠をとり、朝食をしっかり食べて元気に秋を迎えたいですね。



## 9月の食育目標「秋野菜を知ろう！」

秋野菜は夏野菜に比べて水分が少ないため、味が濃く甘みが強いのが特徴です。また秋野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で夏場の疲れをとる働きがあり、これから迎える厳しい冬に備えた体作りに役立つと言われていています。

給食でも秋野菜が出ますが、家でも旬の野菜を食べて元気な体作りをしましょう。

### さつま芋

豊富なビタミンCが含まれている。

下処理であく抜きのために水につけるがビタミンCは水に流出しやすいため

浸け時間は3分程が良い

### 梨

「幸水」の旬は9月上旬、

「豊水」「二十世紀」は9月いっぱいまでが旬。

まん丸よりもお尻が平らで

どしりしている方が美味しい。



### かぼちゃ

収穫ピークは夏だが甘みがなく

貯蔵により甘みが増す。そのため食べごろは秋から冬にかけて。

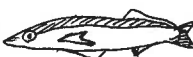
「冬至に食べると病気知らず」と言われるほど栄養価が高い



### サンマ

良質なたんぱく質やビタミンを多く含む。

秋の味覚を代表する魚。



## おすすめレシピ「ふかし芋」

秋の味覚で園でも育てているさつま芋には腹持ちがよくビタミンCや食物繊維が摂れる、間食にぴったりの食材です。蒸すことで甘みも増し食材本来のおいしさを味わうことができます。今回は炊飯器を使った蒸し方を紹介するので是非ご家庭でも作ってみてください。

### 【材料・分量】

さつま芋 釜に入るだけ（食べたい量）

### 【作り方】

- ① 皮付きのさつま芋を炊飯器の釜に入れる。  
大きそうなら入る大きさに切ってください。
- ② 《ホクホクしたいとき》  
水を200ml入れ、普通モードでスイッチを入れる。  
《ねっとりしたいとき》  
水を3合目盛りくらいまで入れたら、  
玄米モードでスイッチを入れる
- ③ 炊きあがったらお芋に竹串をさして、スッとささればOK。  
かたいようならもう一度スイッチを入れ、5分ずつ様子を見る。

☆少量で作る場合は途中で蓋を開けて竹串をさし、よさそうなら炊飯をストップしてください。

☆お好みで少し塩を入れて炊いても美味しいです。

## ！注意事項！

※ご家庭の炊飯器のタイプによって、注意事項など異なってくるため必ずご家庭で使用されている製品に同封されていた説明書または付属の料理集を確認し、注意事項に従って調理してください。

