



# 9月給食だよ!

令和4年度 中央こども園



## 十五夜の日にお月見をする理由

十五夜は、1年で最も美しい満月『中秋の名月』が見られる日です。また、作物が豊かに育ったことをお祝いする日でもあり、満月に見立てた団子や里芋をお供えし、稲穂に見立てたすすきを飾り、食べ物に感謝をする習わしがあります。9月9日のおやつは、お月見のみたらし団子です。

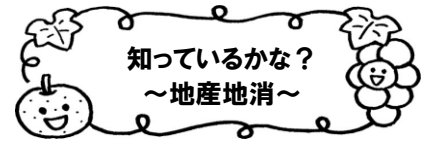


### 【9月27日のレシピ】

#### ちりめんとピーマンの佃煮

- ・ ピーマン 300g
- ・ ちりめんじゃこ 30g
- ・ 醤油 15g
- ・ 砂糖 15g
- ・ みりん 15g
- ・ ごま油 適量
- ・ ごま 適量

- ① ピーマンを粗目のみじん切りにする
- ② ごま油でピーマンをよく炒め、水分を飛ばす  
ちりめんじゃこを入れ、同量の醤油・砂糖・みりんで味を整える
- ③ 水分がなくなったらごまをかけて、出来上がり☆



**地産地消**とは… **地** 地元でとれた **産** 農水産物 **地** 地域の人たちで **消** 消費しよう

地産地消のよいところは??

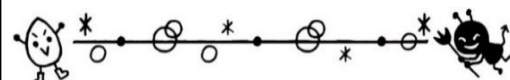
**安心**…作った人の顔や生産場所が見えるので安心です

**安い**…旬の時期はたくさん採れるので安くなります

**エコ**…近くで採れるので、時間や輸送にお金がかかりません。地球にとっても優しいです!

**新鮮**…近くで採れるので新鮮で栄養価も高いです

☆秋は『味覚の秋』と呼ばれ、たくさん旬の食べ物が出回ります。給食にも、きのこ類・さつまいも・栗など旬の食材が登場します。旬のものは、新鮮で栄養価も高いという良い点があります。旬のものをしっかりと食べて、寒い冬に負けない身体をつくりましょう😊



### だ液の働き

だ液には食物を消化しやすくしたり、虫歯を予防する働きがあります。また、殺菌作用を持つ物質が含まれているため、風邪などの原因となる細菌の侵入を防ぐ効果もあります! さらに、スムーズに話したり歌ったりできるのもだ液が潤滑剤になっているおかげです。

日	献立名	材料名	おやつ
◎1 木	ひじきご飯 すき焼き風煮 トマトのさっぱりサラダ	竹輪 牛肉 焼き豆腐 ひじき 人参 青葱 トマト 白菜 コーン 玉葱 牛蒡 えのき 干し椎茸 パセリ 糸こんにゃく 麩	バナナケーキ ミルク
2 金	赤魚の煮付け ブロッコリーのおかか和え	赤魚 花かつお 人参 ブロッコリー コーン	おかし ミルク
3 土	焼き飯 豆腐の味噌汁	ウインナー 卵 豆腐 味噌 人参 青葱 ピーマン もやし	
5 月	けんちん汁 ほうれん草のなめ茸和え	色板 鶏もも 豆腐 油揚げ 人参 青葱 ほうれん草 大根 玉葱 牛蒡 しめじ なめ茸 白菜 里芋 板こんにゃく	チューベット ミルク
6 火	八宝菜 えのきとわかめの中華和え	えび なたと 豚肉 ハム わかめ 人参 コーン えのき もやし 干し椎茸 玉葱 白菜 筍	ポップコーン ミルク
◎7 水	☆大豆のドライカレー コンソメスープ	豚ミンチ 卵 大豆 人参 ブロッコリー 玉葱 ピーマン コーン 土生姜 パセリ	マーメイドのミルククッキー ミルク
8 木	筑前煮 味付け海苔 ☆キャベツと卵のゆかり和え	花かつお 竹輪 鶏もも 卵 海苔 ゆかり 人参 いんげん 牛蒡 大根 蓮根 キャベツ 胡瓜 干し椎茸 里芋 板こんにゃく	おかし ミルク
9 金	鶏だんごスープ レインボーサラダ	竹輪 鶏ミンチ ハム チーズ 人参 ブロッコリー 青葱 胡瓜 コーン しめじ 筍 白菜 玉葱 さつまいも	みたらし団子
10 土	冷やし中華 チーズ	ハム 卵 チーズ トマト 胡瓜 中華麺	
12 月	具だくさん味噌汁 グリーンサラダ 青のりふりかけ	竹輪 豚肉 ウインナー 卵 豆腐 油揚げ 味噌 青のり 人参 青葱 ブロッコリー 豆腐 大根 玉葱 えのき キャベツ さつまいも 板こんにゃく	おかし ミルク
13 火	豆腐のマヨネーズ焼き ブロッコリー カレー風味の粉ふきいも	ツナ 豆腐 人参 青葱 ブロッコリー 土生姜 蓮根 コーン じゃが芋	カルピスゼリー
14 水	ミートオムレツ さつまいもの天ぷら	合挽きミンチ 卵 人参 ピーマン ブロッコリー 玉葱 じゃが芋 さつまいも	塩バタークッキー ミルク
15 木	鯖の塩焼き 刻み昆布とツナの金平	鯖 ツナ 刻み昆布 人参 蓮根	おかし ミルク
16 金	お好み焼き すまし汁	花かつお 竹輪 豚ミンチ 卵 豆腐 青のり 人参 青葱 キャベツ コーン 玉葱 長芋 板こんにゃく お好み焼き粉	たまご蒸しパン ミルク
17 土	ホットドック タマゴサンド	ウインナー 卵 キャベツ ロールパン バナナ	
20 火	野菜たっぷり中華スープ ひじきとおくらのマヨネーズ和え	ベーコン ハム 豆腐 ひじき 人参 ブロッコリー おくら コーン 胡瓜 筍 白菜 大根 はるさめ	おかし ミルク
21 水	さつまいものコロケ 人参サラダ	ツナ 合挽きミンチ 人参 玉葱 胡瓜 コーン さつまいも じゃが芋	きのこチーズの餃子の皮ピザ ミルク
22 木	パンバンジー 高野の卵とじ	竹輪 鶏むね 卵 高野豆腐 味噌 人参 小松菜 グリーンピース 土生姜 胡瓜 キャベツ もやし	りんごスキムヨーグルト
24 土	ハヤシライス (ブロッコリー ゆで卵)	牛肉 卵 人参 ブロッコリー 玉葱 コーン	
26 月	ポークビーンズ わかめとツナの酢の物	竹輪 ツナ ベーコン 大豆 わかめ 人参 パセリ ミニトマト 玉葱 胡瓜 じゃが芋	おかし ミルク
27 火	切干大根煮 ちりめんとピーマンの佃煮 きのこサラダ	平天 ちりめんじゃこ 鶏もも ベーコン 高野豆腐 わかめ ひじき 人参 いんげん ピーマン しめじ えのき キャベツ 切干大根 干し椎茸 板こんにゃく	栗とあんこのカップケーキ ミルク
28 水	☆焼きししゃも 青菜と竹輪の胡麻和え 南京煮	ししゃも 竹輪 人参 ほうれん草 南京 もやし コーン	バインスキムヨーグルト
29 木	鮭の照り焼き 三色和え	鮭 人参 ほうれん草 えのき もやし	おかし ミルク
30 金	鶏の唐揚げ ゆで卵 ポテトサラダ	鶏もも ハム 卵 人参 ブロッコリー コーン 胡瓜 じゃが芋	アイスクリーム

◎ は、完全給食 ☆ は、新メニューです。  
完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。

