9月 給 食 だ よ り

令和5年度　中央こども園

日	献立名	材料名	おやつ
1 金	かに玉風卵焼き えのきとわかめの中華和え	カニカマ　ハム　卵　豆腐　わかめ　人参　青葱　えのき コーン　玉葱　干し椎茸　筍	バナナケーキ ミルク
2 土	チキンカレー （ゆで卵　ブロッコリー）	鶏もも　卵　人参　ブロッコリー　玉葱　コーン　じゃが芋	
4 月	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　胡瓜　筍　白菜　大根　春雨	チューペット
5 火	☆コーンコロッケ ツナサラダ　ウインナーのソテー	ツナ　合挽きミンチ　ウインナー　卵　豆苗 ブロッコリー　ミニトマト　コーン　玉葱　キャベツ　じゃが芋	ポップコーン ミルク
◎6 水	てりたまチキン丼 豆腐とわかめの味噌汁	鶏もも　卵　豆腐　味噌　わかめ　刻み海苔 人参　ほうれん草　もやし	おかし ミルク
7 木	☆鮭のケチャップ甘酢あん ブロッコリーとハムの胡麻和え	鮭　ハム　人参　ピーマン　ブロッコリー　えのき コーン　キャベツ	ちんすこう ミルク
8 金	スキム肉じゃが ししゃも焼き　ゆで卵	竹輪　ししゃも　牛肉　卵　焼き豆腐　スキムミルク 人参　グリンピース　玉葱　じゃが芋　糸こんにゃく	あんこのカップケーキ ミルク
9 土	お好み焼き ミニおにぎり	花かつお　竹輪　豚ミンチ　卵　青のり　人参　青葱 キャベツ　コーン　お好み焼き粉	
11 月	具だくさん味噌汁 ☆ウインナーとじゃが芋のカレー炒め	竹輪　豚肉　ウインナー　豆腐　油揚げ　味噌　人参　青葱 大根　玉葱　えのき　パセリ　じゃが芋　板こんにゃく	おかし ミルク
12 火	五目卵焼き トマトのさっぱりサラダ	豚ミンチ　卵　豆腐　ひじき　人参　トマト　玉葱 筍　胡瓜　パセリ	りんご スキムヨーグルト
13 水	ポークビーンズ ほうれん草のなめ茸和え	竹輪　ベーコン　大豆　人参　パセリ　ほうれん草 ミニトマト　玉葱　なめ茸　じゃが芋	おかし カルピス
14 木	鯖の塩焼き ブロッコリーのおかか和え	鯖　花かつお　人参　ブロッコリー　キャベツ　コーン	おかし ミルク
15 金	蓮根ハンバーグ 人参サラダ	ツナ　合挽きミンチ　卵　豆腐　人参　ブロッコリー 玉葱　蓮根　胡瓜　コーン	マーマレードのミルククッキー ミルク
16 土	焼きうどん ゆで卵	花かつお　竹輪　豚肉　卵　青のり　人参 ピーマン　キャベツ　もやし　ゆでうどん	
19 火	けんちん汁 ツナと胡瓜の酢の物	色板　ツナ　鶏もも　豆腐　油揚げ　わかめ　人参 青葱　大根　玉葱　胡瓜　椎茸　白菜　牛蒡　里芋	おかし ミルク
◎20 水	☆キンパ風混ぜご飯 ☆焼きビーフン　卵の中華スープ	牛肉　豚肉　卵　人参　青葱　ピーマン　たくあん キャベツ　玉葱　ビーフン	ぶどうゼリー
21 木	バンバンジー 大豆煮	竹輪　鶏むね　味噌　大豆　刻み昆布　人参　小松菜 キャベツ　もやし　胡瓜　土生姜　板こんにゃく	麩ラスク ミルク
22 金	赤魚の煮付け 刻み昆布とツナの金平	赤魚　ツナ　刻み昆布　人参　蓮根	おかし ミルク
25 月	さつま汁　二色ふりかけ 高野の卵とじ	竹輪　豚肉　卵　豆腐　油揚げ　高野豆腐　味噌　青のり　ゆかり 人参　青葱　グリンピース　大根　玉葱　えのき　さつま芋　板こんにゃく	おかし ミルク
26 火	豆腐のマヨネーズ焼き ブロッコリー　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	ハムとチーズのサンドイッチ ミルク
27 水	切干大根煮 きのこサラダ	平天　鶏もも　ベーコン　高野豆腐　わかめ　人参　いんげん しめじ　えのき　キャベツ　切干大根　干し椎茸　板こんにゃく	スキムヨーグルト
28 木	魚の照り焼き ほうれん草としめじのおひたし	鯖　人参　ほうれん草　しめじ　もやし　コーン	おかし ミルク
29 金	鶏の唐揚げ ポテトサラダ	鶏もも　ハム　人参　ブロッコリー　ミニトマト コーン　胡瓜　じゃが芋	チューペット
30 土	運動会♪		

◎　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。

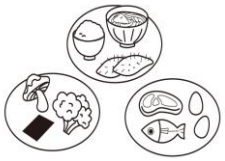
食事をおいしく バランスよく食べよう

夏の疲れが出てくるこの季節、毎日の食事を見直し主食・主菜・副菜をバランスよく食べるよう心がけましょう。

☆主食：体を動かすエネルギー
ご飯やパン、麺などは熱やパワーの源になります。毎食、取り入れましょう。

☆主菜：体をつくる材料
魚やお肉、卵のいずれかを中心としたおかずを毎食1皿食べましょう。血や肉、骨を作ります。

☆副菜：体をつくるお助けマン
野菜が主体のおかずや果物です。
色の濃い野菜と色の薄い野菜を組み合わせて毎食2皿食べましょう。
皮膚や細胞の粘膜を丈夫にしたり、体の調子を整えます。



マーマレードのミルククッキー（20～30個分）

【 9月 15日のレシピ 】

- 無塩バター　100g
- 粉糖　40g
- 小麦粉　150g
- スキムミルク　大さじ2
- マーマレードジャム　50g

① バターを常温に戻し、粉糖を加えよく練る
② 小麦粉・スキムミルクを加えゴムべらで押し固めながら、まとめる
③ 粉っぽさがなくなったらマーマレードジャムを加え、冷蔵庫で1時間ほど休ませる
食べやすい大きさに丸め170℃で15分焼く

卵、不使用なので
卵アレルギーでも食べられる
クッキーです☺

感謝の気持ち

「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に欠かせないあいさつです。「いただきます」にはいろいろな生き物の命をいただくという意味があり、「ごちそうさま」は食事を用意するために「馳走」（走り回って）して食材を集める様子からきた言葉のようです。
野菜や肉、魚が食卓に上がるまでには、いろいろな人の努力があります。
感謝していただきましょう。