







# 9月 給食献立予定表

令和4年9月1日  
カトリック長浜こども園

日 付	曜 日	献立名	主な材料名				おやつ (★手作り)
			1群 (栄養を完全に)	2群 (肉や血を作る)	3群 (体の調子をよくする)	4群 (力や体温となる)	
1	木	ごはん タンドリーチキン ひじきサラダ 五目スープ	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	かしわ ひじき するめ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 もやし 干椎茸	米・麦	スキムミルク 菓子
2	金	★おたのしみランチ シーチキンごはん 白身フライ 春雨サラダ キャベツスープ 0~2歳児:フルーツ 3~5歳児:ロールケーキ	牛乳 卵	シーチキン ホキ ハム	人参 春雨 きゅうり りんご レタス 玉ねぎ キャベツ	米・麦	0~2歳児:ロールケーキ 3~5歳児:フルーツ 菓子
5	月	チキンの照り焼き丼 じゃこの酢の物 豆腐のすまし汁	牛乳 卵	かしわ のり しらす干し ちくわ 豆腐 わかめ	キャベツ きゅうり 人参	米・麦	フルーツ(梨) 菓子
6	火	ごはん 煮魚 磯辺和え 昆布佃煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 スキムミルク	サワラ のり 昆布 油あげ	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ かぼちゃ 葱	米・麦	ミルクココア 菓子
7	水	ごはん 豚肉の生姜焼き ミックスサラダ 野菜スープ	牛乳 スキムミルク	豚肉 ハム	きゅうり りんご 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	米・麦 スパゲティ	スキムミルク メロンパン
8	木	ごはん 魚の南蛮漬け ゆかり和え 里芋汁	牛乳	サワラ 油あげ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし 里芋 葱	米・麦	★りんごソースの豆乳寒天
9	金	ごはん ひじきハンバーグ 和風かぼちゃサラダ きのこ汁	牛乳	合いびきミンチ ひじき	葱 かぼちゃ 小松菜 人参 玉ねぎ えのき茸 舞茸 しめじ	米・麦	月見団子
12	月	ロールパン きつねうどん シーチキンサラダ	牛乳 スキムミルク	油あげ シーチキン 浜しぐれ	人参 玉ねぎ 干椎茸 葱 キャベツ きゅうり	ロールパン うどん	スキムミルク 菓子
13	火	ごはん 親子煮 かつお和え 味付のり	牛乳 スキムミルク 卵	かしわ 味付のり	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ほうれん草	米・麦	スキムミルク ★いちじくジャムサンド
14	水	ごはん 鮭の西京焼き 酢の物 黒豆煮 わかめのみそ汁	牛乳	鮭 ちくわ 浜しぐれ 黒豆 わかめ 油あげ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 葱	米・麦	★黒豆ジュース 菓子
15	木	ビーフストロガノフ 和風サラダ	牛乳 スキムミルク	牛肉 ちくわ しらす干し	玉ねぎ しめじ キャベツ レタス トマト きゅうり	米・麦	★手作りヨーグルト 菓子
16	金	コッペパン マカロニのトマト煮 ごぼうサラダ	牛乳	牛ミンチ ハム	人参 玉ねぎ ごぼう きゅうり	コッペパン マカロニ	スキムミルク ★豆乳アップルスイートポテト
20	火	おにぎり 魚の磯辺揚げ 里芋としめじの具だくさんみそ汁	牛乳 スキムミルク 卵	サワラ 豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ キャベツ 大根 しめじ 里芋 葱	米・麦	プリン 菓子
21	水	★おたのしみランチ 鶏ごぼう飯 鮭フライ シェルサラダ 人参スープ 0~2歳児:フルーツ 3~5歳児:ロールケーキ	牛乳 卵	かしわ 鮭 ハム	ごぼう きゅうり りんご 人参 玉ねぎ レタス	米・麦 シェルマカロニ	0~2歳児:ロールケーキ 3~5歳児:フルーツ 菓子
22	木	ごはん 肉じゃが 変わりひたし 納豆	牛乳 スキムミルク	牛肉 しらす干し 納豆	人参 玉ねぎ じゃがいも 糸こんにゃく キャベツ もやし ほうれん草	米・麦	スキムミルク 菓子
26	月	ごはん 鮭の照り焼き 昆布和え さつまいものみそ汁	牛乳 スキムミルク	鮭 油あげ 塩昆布	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ さつまいも 葱	米・麦	ミルクココア 菓子
27	火	コッペパン ささみのごまフライ 春雨の中華サラダ たまごスープ	牛乳 卵	ささみ ハム	春雨 きゅうり トマト 人参 玉ねぎ	コッペパン	★おにぎり
28	水	きのこカレー ごま風味サラダ 福神漬	牛乳	かしわ しらす干し ちくわ	人参 玉ねぎ じゃがいも エリンギ しめじ キャベツ レタス トマト きゅうり	米・麦	★ぶどうゼリー 菓子
29	木	里芋ごはん 大豆入りひじき煮 酢の物	牛乳 スキムミルク	かしわ ひじき 大豆 油あげ 浜しぐれ ちくわ	人参 里芋 ごぼう 糸こんにゃく キャベツ きゅうり	米・麦	スキムミルク 菓子
30	金	ごはん 魚のみそ煮 ごま和え 人参ときのこのすまし汁	牛乳	サワラ	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ エリンギ えのき茸 しめじ	米・麦	ジョア 菓子

## きちんとできているかな？

<p>みんなそろってから 食べはじめる</p>  <p>みんなが食事を楽しむために、各自が勝手に食べはじめることがないようにしましょう。</p>	<p>大声で話したり食器をかむ 音をたてたりしない</p>  <p>外食をしたときに自然にでしまうので、日頃から注意しましょう。</p>	<p>背すじを伸ばして食べる</p>  <p>背中が丸まっていると、見た目だけでなく、消化にも悪いので気をつけましょう。</p>
<p>ほかのことをしながら 食事をしない</p>  <p>テレビや新聞などを見ながら食べるのはやめましょう。</p>	<p>いろいろなものを まんべんなく食べる</p>  <p>同じものばかり食べず、食卓に並べられたものは、まんべんなく食べましょう。</p>	<p>食べちらかさないようにする</p>  <p>テーブルに食べこぼしがちらばっていないようにしましょう。</p>

※ 材料の都合により、献立の一部が変更することがあります。

### 里芋ごはん

(材料) 大人2人、子ども2人分

精白米 1カップ  
発芽精米 1カップ  
里芋 中3個  
人参 1/3本  
鶏肉 50g  
しょうゆ 大さじ1  
酒 大さじ1  
塩 小さじ1

#### 〈作り方〉

- ①米は炊く30分前に洗ってざるに上げ、水気をきっておく。
- ②里芋は洗って皮をむき、7mm厚のいちょう切りにする。塩でもみ、ぬめりを水洗いして流しておく。
- ③人参は千切り、鶏肉は一口大に切る。
- ④調味料を入れて水加減をし、②③を入れて炊く。

### 十五夜

今年は9月10日が十五夜にあたります。田畑で採れた作物をお供えし、収穫に感謝する行事であり、また1年の中で最も空気が澄んでいて、きれいな満月がみられるともいわれています。こども園でも、食事を美味しくいただけることに感謝して、おやつに月見団子をいただきます。