

9月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	ごはん チンジャオロース 華風サラダ わかめスープ	牛乳 かりんとう	ごま油、砂糖、片栗粉、ごま、米、押麦	豚肉、牛乳、ハム	ピーマン、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、トマト、えのきたけ、ねぎ、わかめ、にんにく、しょう	お茶 せんべい
2	木	ごはん さばのカレー揚げ 五目和え	お茶 アイスクリーム ウエハース	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、ごま、押麦	さば、ちくわ、からあげ	もやし、にんじん、きゅうり、コーン、しめじ	牛乳 クッキー
3	金	ごはん 魚の梅干煮 キャベツと卵の炒めもの	牛乳 （手作り） 豆腐ドーナツ	ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま、米、押麦	あかうお、牛乳、スキムミルク、卵、ウインナー	キャベツ、にんじん、たまねぎ、うめ干し	お茶 ビスケット
4	土	ごはん しょうが焼き スライストマト みそ汁	牛乳 クッキー	じゃがいも、油、米、押麦	豚肉、牛乳、麦みそ、油揚げ	トマト、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、しょうが、わかめ	牛乳 果物
5	日						
6	月	ごはん 五目豆 炒り卵ときゅうりの酢の物	牛乳 （手作り） ジャムサンド	食パン、板こんにゃく、砂糖、油、米、押麦	鶏もも肉、牛乳、卵、だいす、かにかまぼこ、ちくわ	きゅうり、れんこん、にんじん、ごぼう、いんげん、ブルーベリージャム、いちごジャム、こんぶ	お茶 クラッカー
7	火	おにぎり やさそば しらす和え	お茶 手作り しめじご飯	ゆで中華めん、油、米	アイスクリーム、豚肉、しらす干し	こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、えのきたけ	牛乳 ボーロ
8	水	ごはん 筑前煮 小松菜とツナのあえ物	牛乳 ビスケット	さといも、板こんにゃく、油、砂糖、米、押麦	鶏もも肉、牛乳、ツナ、ちくわ	こまつな、れんこん、にんじん、ごぼう、えのきたけ	お茶 せんべい
9	木	ごはん 魚のムニエル ごぼうとコーンのサラダ みそ汁	牛乳 せんべい	小麦粉、マヨネーズ、すりごま、米、押麦	さけ、牛乳、麦みそ、ハム、油揚げ、バター	ごぼう、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン、ねぎ	牛乳 果物
10	金	ごはん 元氣団子 切干し大根のごま和え	牛乳 （手作り） バナナホットケーキ	ホットケーキ粉、油、パン粉、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま、米、押麦	鶏ひき肉、卵、焼き豆腐、牛乳、鶏レバー、かにかまぼこ、かつお節	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、あおのり	お茶 クラッカー
11	土	ごはん チャンプルー かぼちゃの煮物	牛乳 クラッカー	砂糖、ごま油、米、押麦	木綿豆腐、豚肉、卵、牛乳	かぼちゃ、キャベツ、にんじん	お茶 ビスケット
12	日						
13	月	ごはん ハンバーグ ツナサラダ すまし汁	牛乳 プリン	パン粉、干しそうめん、砂糖、油、米、押麦	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、ツナ、卵、かまぼこ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、えのきたけ、レモン、ねぎ	お茶 果物
14	火	ロールパン スパゲティ かぼちゃのサラダ	牛乳 クッキー	スパゲティ、マヨネーズ、油、ロールパン	ベーコン、牛乳、ハム、無塩バター、粉チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん	お茶 ボーロ
15	水	ごはん 切干大根の炒め煮 ジャーマンポテト スライストマト	お茶 （手作り） フルーツヨーグルト	じゃがいも、玄米、フレーク、油、砂糖、ごま、米、押麦	ヨーグルト（無糖）、豚肉、油揚げ、ベーコン、さつま揚げ、だいす	トマト、みかん缶、バナナ、たまねぎ、パイナップル、にんじん、切り干しだいこん、こんぶ、パセリ	牛乳 クラッカー
16	木	ごはん せんざんき 大豆とひじきのサラダ	牛乳 かりんとう	油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油、米、押麦	鶏むね肉、だいす、牛乳	きゅうり、にんじん、ひじき	お茶 ボーロ

今治市医師会保育所エンゼル保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	金	ごはん 煮魚 ひじきの白和え 果物	牛乳 (手作り) フレンチトースト	フランスパン、板 こんにゃく、砂 糖、すりごま、 米、押麦	白身魚、木綿豆 腐、牛乳、卵、ち くわ、白みそ、無 塩バター	バナナ、こまつな、に んじん、ひじき、し ょうが	お茶 せんべい
18	土	ごはん マーボーなす きゅうりと春雨の酢の物	牛乳 ビスケット	はるさめ、砂糖、 油、片栗粉、ごま 油、米、押麦	木綿豆腐、豚ひき 肉、牛乳、麦み そ、しらす干し	なす、きゅうり、ね ぎ、にんじん、わか め、にんにく、し ょうが	牛乳 せんべい
19	日						
20	月	敬老の日		★今年の十五夜は9月21日です。お月見には美しい月を眺めてお月見だんごを食べるだけではなく、作物が無事に収穫できたことを祝って収穫物をお月さまにお供えする風習があります。十五夜は「中秋の名月」や「芋名月」とも言われ、この時期に収穫される里芋、野菜、果物やだんごをお供えします。			
21	火	ごはん 魚のピザ風 マカロニサラダ かきたま汁	十五夜 お茶 (手作り) 月見だんご	白玉粉、マカロ ニ、マヨネーズ、 油、三温糖、片栗 粉、米、押麦	白身魚、絹ごし豆 腐、卵、ハム、ピ ザ用チーズ	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 えのきたけ、ねぎ、わ かめ、パセリ	牛乳 クッキー
22	水	おにぎり いもたき ピーマンのじゃこ炒め	コーンフレーク	ゆでうどん、さと いも、板こんにゃ く、玄米フレー ク、コーンフレー ク、油、米、ごま	牛乳、鶏もも肉、 油揚げ、しらす干 し	にんじん、ピーマン、 しいたけ、ねぎ	お茶 ポーロ
23	木	秋分の日					
24	金	ごはん 大豆と野菜のかき揚げ ササミサラダ	牛乳 せんべい	米、油、片栗粉、 小麦粉、はるさ め、砂糖、ごま 油、押麦	だいず、卵、鶏さ さ身	もやし、ピーマン、に んじん、たまねぎ、 きゅうり、わかめ	牛乳 果物
25	土	ごはん そぼろ煮 キャベツのごま酢和え	牛乳 クラッカー	じゃがいも、しら たき、砂糖、油、 ごま、米、押麦	鶏ひき肉、牛乳、 かにかまぼこ、ち くわ	たまねぎ、キャベツ、 こまつな、もやし、に んじん	お茶 ウエハース
26	日						
27	月	ごはん 魚のフライ・タルタルソース 土佐和え 果物	牛乳 せんべい	マヨネーズ、油、 小麦粉、パン粉、 米、押麦	白身魚、牛乳、 卵、ハム、牛乳、 かつお節	バナナ、こまつな、に んじん、えのきたけ、 きゅうり、らっきょう	お茶 ポーロ
28	火	ごはん レバーとこんにゃくの煮物 蒸しかぼちゃ 華風スープ	牛乳 バターブリッツ	板こんにゃく、は るさめ、砂糖、ご ま、米、押麦	鶏レバー、卵、牛 乳、豚肉	かぼちゃ、チンゲンサ イ、たまねぎ、ねぎ、 しょうが	お茶 ビスケット
29	水	ごはん きのこカレー コールスローサラダ	牛乳 ビスケット	じゃがいも、カ レールウ、油、砂 糖、米、押麦	豚肉、牛乳、ハム	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、キャベツ、 なし、しめじ、しい たけ、コーン、えの きたけ	お茶 せんべい
30	木	ごはん 鶏とえのきのつくね チーズサラダ	牛乳 味付けパン	マヨネーズ、片栗 粉、油、砂糖、 米、押麦	鶏ひき肉、牛乳、 チーズ、卵、ハム	トマト、きゅうり、え のきたけ、にんじん、 たまねぎ、しょうが	牛乳 果物

新米が出回り、お米がおいしい季節になりますね。お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は消化分解されて「ブドウ糖」になり、脳のエネルギー源になります。そのほか体の基礎をつくるたんぱく質や鉄、体の調子を整える食物繊維やビタミンなどいろいろな栄養素が含まれています。また、和食だけではなく洋食や中華などいろいろな料理との相性も良く、魚や肉などの主菜と野菜などの副菜を組み合わせれば、バランスの良い食事をとることができます。お米をしっかり食べて、栄養バランスの良い食生活を目指しましょう！

★お米のおいしさ…お米を評価するひとつの指標として

「におい」「見た目」「ねばり」「うま味」「甘味」「食感」「のどごし」「適度な硬さ」の8つの切り口で評価する方法があります。食べて「おいしい！」と思った時は、銘柄を覚えて、自分好みのお米の「おいしさ」を分析してみるのもおもしろいですね♪

