



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	金	おにぎり 五目ラーメン 切干し大根のごま和え 果物	牛乳 バターブリッツ	ゆで中華めん、マヨネーズ、ごま、砂糖、ごま油、米	牛乳、焼き豚、かにかまぼこ	パイナップル、きゅうり、もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン、切干だいこん、ねぎ	お茶 せんべい
2	土	ごはん 回鍋肉 小松菜のごまあえ	牛乳 ビスケット	砂糖、油、ごま、米	豚肉、牛乳、かにかまぼこ、米みそ	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、ピーマン、たまねぎ、しいたけ	お茶 クラッカー
3	日						
4	月	ごはん ハンバーグ パインサラダ スープ 	牛乳 クッキー	じゃがいも、パン粉、油、はちみつ、米	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、卵	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、パイン缶、にんじん、しめじ、パイナップル果汁、ねぎ、レモン	お茶 クラッカー
5	火	ごはん 煮魚 ささみと切干大根の中華サラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 (手作り) おからドーナツ	ホットケーキ粉、じゃがいも、油、砂糖、ごま、ごま油、米	白身魚、厚揚げ、牛乳、卵、鶏ささ身、おから、麦みそ、きな粉	きゅうり、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、ねぎ、しょうが	お茶 ビスケット
6	水	ごはん ハニーチキン チーズサラダ 果物	コーンフレーク	コーンフレーク、マヨネーズ、はちみつ、油、米	牛乳、鶏もも肉、チーズ、ハム	バナナ、トマト、きゅうり、レモン	お茶 ウエハース
7	木	ごはん 筑前煮 炒り卵ときゅうりの酢の物	お茶 (手作り) しめじごはん	米、じゃがいも、板こんにやく、油、砂糖	鶏もも肉、卵、かにかまぼこ、ちくわ、からあげ	きゅうり、にんじん、ごぼう、れんこん、しめじ	牛乳 ポーロ
8	金	ごはん 魚のピザ風 コールスローサラダ かきたま汁	牛乳 ビスケット	油、砂糖、米	白身魚、牛乳、卵、ハム、ピザ用チーズ	きゅうり、キャベツ、りんご、たまねぎ、コーン、にんじん、えのきたけ、ねぎ、わかめ、パセリ	お茶 クラッカー
9	土	ごはん マーボーなす キャベツの中華風サラダ	牛乳 クラッカー	油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、米	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、かにかまぼこ、麦みそ	なす、キャベツ、ねぎ、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが	お茶 クッキー
10	日						
11	月	ごはん ナゲット ツナとトマトのサラダ 果物	お茶 (手作り) あげパン	油、片栗粉、砂糖、米、ロールパン	鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉、ツナ缶、卵、きな粉	りんご、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、レモン、にんにく、しょうが	お茶 ウエハース
12	火	ごはん さばのカレー揚げ ごぼうとコーンのサラダ	牛乳 かりんとう	小麦粉、油、マヨネーズ、片栗粉、すりごま、米	さば、牛乳、ハム	ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン	お茶 ビスケット
13	水	ごはん きのこカレー 海藻サラダ 果物	牛乳 クッキー	じゃがいも、カレールウ、油、砂糖、ごま油、米	豚肉、牛乳、かにかまぼこ	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、しいたけ、コーン、えのきたけ、レモン、わかめ	お茶 せんべい
14	木	ごはん 魚のムニエル スパサラダ	牛乳 せんべい	マヨネーズ、スパゲティー、小麦粉、米	さけ、牛乳、ハム、バター	キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん	お茶 クッキー
15	金	ごはん 鶏マヨ 小松菜とツナのあえ物 みそ汁	牛乳 (手作り) レーズン入り蒸しパン	さつまいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、米	鶏むね肉、卵、ツナ缶、牛乳、麦みそ、油揚げ	こまつな、たまねぎ、ピーマン、しめじ、えのきたけ、干しぶどう、ねぎ、レモン	お茶 果物
16	土	ごはん そぼろ煮 もやしのごま酢あえ	お茶 せんべい	じゃがいも、しらたき、砂糖、油、ごま、米	鶏ひき肉、ちくわ、かにかまぼこ	もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな	牛乳 クッキー

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 日						
18 月	敬老の日					
19 火	ごはん かに玉甘酢あんかけ ひじきのミルクーサラダ	牛乳 (手作り) おにぎり	砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、米	卵、豚肉、かにかまぼこ、ハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、ひじき、干しいたけ、わかめ	お茶 ポーロ
20 水	ごはん ひじきの炒り煮 だし巻き卵 スライストマト	牛乳 (手作り) 焼うどん	ゆでうどん、砂糖、油、米	卵、豚肉、牛乳、さつま揚げ、油揚げ、だいず	トマト、にんじん、しめじ、ひじき、ねぎ、玉ねぎ、キャベツ	牛乳 せんべい
21 木	おにぎり いもたき ピーマンのじゃこ炒め 果物	お茶 (手作り) おはぎ	ゆでうどん、さといも、米、板こんにゃく、もち米、油、ごま	鶏もも肉、つぶしあん、油揚げ、きな粉、しらす干し	バナナ、にんじん、ピーマン、しいたけ、ねぎ	牛乳 ウエハース
22 金	ごはん 大豆とさつまいものかき揚げ 梅サラダ 果物	牛乳 味付けパン	油、片栗粉、小麦粉、はるさめ、砂糖、ごま油、米、さつまいも	だいず、牛乳、卵、鶏ささ身	もやし、ピーマン、にんじん、たまねぎ、きゅうり、うめ干し、わかめ	お茶 ビスケット
23 土	秋分の日	<p>★今年の十五夜は9月29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。</p>				
24 日						
25 月	ごはん 牛肉とキャベツのオイスターソース炒め ジャーマンポテト スライストマト	牛乳 (手作り) フレンチトースト	じゃがいも、食パン、砂糖、油、米	牛肉、牛乳、卵、ベーコン、無塩バター	たまねぎ、トマト、キャベツ、もやし、ピーマン、にんじん、しょうが、パセリ	牛乳 クッキー
26 火	ごはん 魚のフライ・タルタルソース 蒸しかぼちゃ 土佐和え	コーンフレーク	コーンフレーク、マヨネーズ、油、小麦粉、パン粉、米	牛乳、白身魚、卵、ハム、ちくわ、かつお節	かぼちゃ、こまつな、にんじん、えのきだけ、きゅうり、らっきょう	お茶 果物
27 水	ロールパン スパゲティナポリタン さきいかのサラダ 果物	お茶 (手作り) オレンジゼリー カルテツウエハース	スパゲティー、砂糖、油、マヨネーズ、ロールパン	ベーコン、さきいか、粉チーズ	なし、オレンジ果汁、みかん缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、ピーマン、かんてん	牛乳 ビスケット
28 木	ごはん 魚のみそ煮 五目和え すまし汁	牛乳 バームクーヘン	干しとうもろ、砂糖、油、ごま、米	さば、牛乳、ちくわ、かまぼこ、麦みそ	もやし、にんじん、きゅうり、コーン、ねぎ、しょうが	お茶 クラッカー
29 金	ごはん 五目豆 きゅうりと春雨の酢の物	牛乳 (手作り) お月見スイートポテト	板こんにゃく、はるさめ、砂糖、米、さつまいも	鶏もも肉、牛乳、だいず、ちくわ、しらす干し、バター	きゅうり、れんこん、にんじん、ごぼう、こんぶ、わかめ	お茶 せんべい
30 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	木綿豆腐、豚肉、卵、牛乳	かぼちゃ、キャベツ、にんじん	お茶 ウエハース

 <<秋分の日>> 

秋分の日は、「祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ」祝日と定められています。この日によく供えられる「おはぎ」には、祖先を供養する気持ちや感謝の気持ちを伝えるといった意味も込められているそうです。

「おはぎ」？「ぼたもち」？どう違うの？
季節の花に見立てて、春のものをぼたもち（牡丹餅）、秋のものをおはぎ（お萩）と呼ぶ説。こしあんで作ったものをぼたもち、粒あんで作ったものをおはぎと呼ぶ説。またあんで包んだものをぼたもち、きなこを使ったものをおはぎと呼ぶ説など。地方によって呼び方はいろいろ違うようです。今治地域では、一般的に「おはぎ」と呼び方が多いようです。