



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	日							
2	月	ごはん 元気団子 土佐和え 果物	牛乳 クッキー	米、油、パン粉、 片栗粉	鶏ひき肉、焼き豆 腐、鶏レバー、 卵、牛乳、ちく わ、かつお節	りんご、こまつな、にん じん、たまねぎ、えのき たけ、しょうが、あおの り	お茶 クラッカー	
3	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	米、ホットケーキ 粉、じゃがいも、 油、砂糖、ごま、 ごま油	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	
4	水	ごはん 照り焼きチキン チーズサラダ 果物	コーンフレーク	米、コーンフレー ク、マヨネーズ、 油	牛乳、鶏もも肉、 チーズ、ハム	バナナ、トマト、きゅ うり、レモン果汁	お茶 ウエハース	
5	木	ごはん 鶏マヨ 小松菜とツナのあえ物 みそ汁	牛乳 (手作り) オレンジゼリー カルテツウエハース	米、さつまいも、 マヨネーズ、砂 糖、片栗粉、油	鶏むね肉、牛乳、 ツナ油漬缶、麦み そ、油揚げ	オレンジ天然果汁、みか ん缶、こまつな、たまね ぎ、ピーマン、しめじ、 えのきたけ、ねぎ、レモ ン果汁、かんでん	お茶 クッキー	
6	金	ごはん 大豆とささみのかき揚げ 小松菜ともやしのごまあえ 果物	牛乳 味付けパン	米、油、片栗粉、 小麦粉、ごま	だいず水煮缶詰、 牛乳、鶏ささみ、 卵、ちくわ	パイナップル、こまつ な、もやし、ピーマ ン、にんじん、たまね ぎ	お茶 ビスケット	
7	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、米、 しらたき、砂糖、 油、ごま	鶏ひき肉、牛乳、 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	
8	日							
9	月	ロールパン 焼き鳥パスタ ポテトサラダ 果物 	牛乳 クッキー	ロールパン、じゃがい も、スバグティー、マ ヨネーズ、砂糖、油	鶏もも肉、牛乳、 ハム	バナナ、たまねぎ、きゅ うり、れんこん、にんじ ん、キャベツ、しいた け、コーン缶、ねぎ、 しょうが	お茶 せんべい	
10	火	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	米、油、砂糖	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 缶、にんじん、えのきた け、ねぎ、わかめ、パセ リ粉	お茶 クラッカー	
11	水	ごはん 切干大根の炒め煮 中華風卵焼き 果物	牛乳 (手作り) あげパン	米、ロールパン、 油、砂糖、ごま 油、ごま	卵、豚肉、牛乳、 ツナ油漬缶、さつ ま揚げ、油揚げ、 きな粉、だいず	バナナ、にんじん、た まねぎ、切り干しだい こん、ねぎ、こんぶ	牛乳 ポーロ	
12	木	おにぎり 五目ラーメン きゅうりと春雨の酢の物 果物	牛乳 バターブリッツ	ゆで中華めん、 米、はるさめ、砂 糖、ごま油	牛乳、焼き豚、し らす干し	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 ン缶、ねぎ、わかめ	お茶 クッキー	
13	金	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、 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、た げのこ、しめじ	牛乳 ポーロ	
14	土	ごはん マーボーなす キャベツの中華風サラダ	お茶 クラッカー	米、油、砂糖、片 栗粉、ごま油、ご ま	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、根深 ねぎ、にんじん、きゅ うり、にんにく、しょ うが	牛乳 せんべい	
15	日		<p>★今年の十五夜は9月17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>					
16	月	敬老の日						

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	火	ごはん 魚のみそ煮 五目和え すまし汁 	牛乳 (手作り) お月見スイートポテト	さつまいも、米、 砂糖、干しとうも ろこ、ごま	さば、牛乳、ちく わ、かまぼこ、麦 みそ、バター	もやし、にんじん、 きゅうり、コーン、 ねぎ、しょうが	牛乳 果物
18	水	ごはん ナゲット ツナとトマトのサラダ 果物	牛乳 (手作り) レーズン入りの蒸しパン	米、ホットケーキ 粉、油、片栗粉、 砂糖	鶏ひき肉、木綿豆 腐、卵、牛乳、ツ ナ油漬缶	トマト、バナナ、きゅう り、たまねぎ、干しぶ どう、レモン果汁、にん じく、しょうが	お茶 ウエハース
19	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) 青菜ごはん	米、ゆでうどん、 さといも、ごま、 油	鶏もも肉、油揚 げ、しらす干し	りんご、にんじん、 ピーマン、こまつな、 しいたけ、ねぎ	牛乳 クッキー
20	金	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	米、小麦粉、油、 マヨネーズ、片栗 粉、すりごま	さば、牛乳、ハム	ごぼう、きゅうり、に んじん、コーン缶	お茶 せんべい
21	土	ごはん ほうれん草と卵の炒め物 けんちん汁	お茶 せんべい	米、さといも、油	木綿豆腐、卵、牛 乳、油揚げ、ペー コン	ほうれん草、にんじ ん、だいこん、ねぎ	牛乳 クラッカー
22	日	秋分の日	<p>★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。お米をしっかりと食べて、栄養バランスの良い食生活を目指しましょう！</p> 				
23	月	振替休日					
24	火	ごはん 魚のフライ・タルタルソース 蒸しかぼちゃ パインサラダ	コーンフレーク	米、コーンフレーク、 マヨネーズ、油、小麦 粉、パン粉、はちみつ	牛乳、白身魚、 卵、ハム	かぼちゃ、きゅうり、 キャベツ、パイン缶、 パナップル濃縮果 汁、らっきょう、レモ ン果汁	お茶 果物
25	水	ごはん 五目豆 切干し大根のごま和え	牛乳 バームクーヘン	米、しらたき、マ ヨネーズ、砂糖、 ごま	鶏もも肉、牛乳、 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、切 り干しだいこん、こん ぶ	お茶 せんべい
26	木	ごはん 豆腐のまさご揚げ ひじきのミルクィーサラダ	牛乳 (手作り) バナナホットケーキ	米、ホットケーキ 粉、油、山芋、マ ヨネーズ、砂糖、 片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき 肉、卵、ハム、牛 乳	バナナ、きゅうり、に んじん、コーン、ね ぎ、ひじき	お茶 ポーロ
27	金	ごはん きのこカレー 海藻サラダ 果物	牛乳 (手作り) フレンチトースト	じゃがいも、米、 食パン、カレール ウ、砂糖、油、ご ま油	豚肉、牛乳、卵、 かにかまぼこ、無 塩バター	なし、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、レモン果汁、わ かめ	牛乳 ビスケット
28	土	ごはん チャンプルー かぼちゃの煮物	お茶 クラッカー	米、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉、 卵	かぼちゃ、キャベツ、 にんじん	牛乳 ウエハース
29	日						
30	月	ごはん かきたまスープ 鶏肉のマーメレード焼き さきいかのサラダ	牛乳 せんべい	米、マヨネーズ、 油	鶏もも肉、牛乳、 卵、さきいか	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 しいたけ、マーメレ ード、ねぎ	お茶 クッキー

🍎🍓🍇🍓🍇🍓🍇🍓🍇🍓 《秋分の日》 🍎🍓🍇🍓🍇🍓🍇🍓🍇🍓

秋分の日、「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。