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	
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	月	おにぎり 五目ラーメン ツナとトマトのサラダ	牛乳 カステラ	ゆで中華めん、 米、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、ツ ナ油漬缶	トマト、きゅうり、も やし、チンゲンサイ、 にんじん、コーン缶、 ねぎ、レモン果汁	お茶 せんべい	
2	火	ごはん 魚の竜田揚げ ささみと切干大根の中華サラダ スライストマト	牛乳 (手作り) バナナホットケーキ	米、ホットケーキ 粉、油、片栗粉、 砂糖、ごま、ごま 油	さば、鶏ささ 身、卵、牛乳	トマト、バナナ、きゅ うり、レモン、にんじ ん、切り干しだいこ ん、しょうが	お茶 ウエハース	
3	水	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 けのこ、しめじ	牛乳 ビスケット	
4	木	ごはん 元気団子 土佐和え	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	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 せんべい	
5	金	ごはん 白身魚のカレー揚げ パインサラダ スープ	牛乳 かりんとう	米、じゃがいも、 小麦粉、油、片栗 粉、はちみつ	白身魚、牛乳	きゅうり、キャベツ、 パイン缶、たまねぎ、 しめじ、パイナップル 濃縮果汁、ねぎ、レモ ン果汁	お茶 クラッカー	
6	土	ごはん そぼろ煮 切干し大根のごま和え	お茶 せんべい	じゃがいも、米、 しらたき、砂糖、 油、マヨネーズ、 ごま	鶏ひき肉、ちく わ、かにかまぼ こ、牛乳	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、切り干しだ いこん	牛乳 クッキー	
7	日							
8	月	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	ツナ油漬缶、牛 乳、麦みそ、油揚 げ、鶏むね肉	オレンジ果汁、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	
9	火	ごはん 煮魚 ひじきのミルクィーサラダ みそ汁	牛乳 バームクーヘン	米、じゃがいも、 マヨネーズ、砂糖	白身魚、牛乳、ハ ム、麦みそ、油揚 げ	きゅうり、にんじん、 えのきたけ、コーン、 ひじき、ねぎ、しょう が	お茶 ポーロ	
10	水	ごはん 牛肉とキャベツのオイスターソース炒め もやしのごま酢あえ 果物	牛乳 (手作り) あげパン	米、ロールパン、 砂糖、油、ごま	牛肉、牛乳、か にかまぼこ、きな粉	もやし、キャベツ、た まねぎ、ピーマン、に んじん、こまつな、 しょうが、パイナップ ル	お茶 せんべい	
11	木	ごはん 照り焼きチキン マカロニサラダ 果物	コーンフレーク	米、コーンフレ ーク、マヨネーズ、 マカロニ、油	牛乳、鶏もも肉 (皮付き)、ハム	バナナ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、 コーン	お茶 ビスケット	
12	金	ごはん ナゲット 梅サラダ 果物	牛乳 (手作り) レーズン入り蒸しパン	米、ホットケーキ 粉、油、片栗粉、 砂糖、はるさめ、 ごま油	鶏ひき肉、木綿豆 腐、卵、牛乳、鶏 ささ身	バナナ、もやし、たま ねぎ、きゅうり、干し ぶどう、うめ干し、わ かめ、にんにく、しょ うが	お茶 ウエハース	
13	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	
14	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。お米をしっかり食べて、栄養バランスの良い食生活を目指しましょう！</p>					
15	月	敬老の日						
16	火	ごはん さばのごまみそかけ 五目和え すまし汁	牛乳 (手作り) ふかしもち	さつまいも、米、 油、干しとうめ ん、片栗粉、小麦 粉、砂糖、ごま	さば、牛乳、ちく わ、かまぼこ、み そ	もやし、にんじん、 きゅうり、コーン、ね ぎ、しょうが	牛乳 果物	

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	水	おにぎり いもたき ピーマンのじゃこ炒め 果物	牛乳 味付けパン	ゆでうどん、さといも、米、油、砂糖、ごま	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、油揚げ、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	
18	木	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 (手作り) おにぎり	米、油、片栗粉、小麦粉、ごま	だいず水煮缶詰、牛乳、卵、ちくわ、鶏ささみ	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	
19	金	ごはん きのこカレー 海藻サラダ	牛乳 クッキー	じゃがいも、米、カレールウ、油、砂糖、ごま油	豚肉、牛乳、かにかまぼこ	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	お茶 せんべい	
20	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、豚肉、牛乳、油揚げ、ベーコン	ほうれん草、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	牛乳 クラッカー	
21	日							
22	月	ごはん しょうが焼き かぼちゃのサラダ	お茶 (手作り) 青菜ごはん	米、マヨネーズ、油、ごま	豚肉、ハム、しらす干し	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、こまつな、にんじん、ピーマン、しょうが	お茶 果物	
23	火	秋分の日						
24	水	ごはん 八宝菜 ごぼうとコーンのサラダ 果物	牛乳 (手作り) おからドーナツ	米、ホットケーキ粉、さといも、砂糖、マヨネーズ、油、すりごま、片栗粉、ごま油	豚肉(もも)、牛乳、卵、ハム、おから、きな粉	なし、にんじん、たまねぎ、こまつな、ごぼう、きゅうり、コーン缶、しいたけ、しょうが	お茶 ビスケット	
25	木	ごはん 五目豆 しらす和え	コーンフレーク	米、しらす、コーンフレーク、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、だいず(乾)、ちくわ、しらす干し	キャベツ、きゅうり、れんこん、にんじん、ごぼう、えのきたけ、こんぶ	お茶 せんべい	
26	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	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	お茶 クラッカー	
27	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、牛乳	かぼちゃ、キャベツ、にんじん	牛乳 ウエハース	
28	日							
29	月	ごはん せんざんき さきいかのサラダ かきたまスープ	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、ねぎ	お茶 クッキー	
30	火	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ キャベツのごま酢合え 果物	牛乳 (手作り) サーターアンダギー	米、小麦粉、ホットケーキ粉、油、砂糖、パン粉、ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、ツナ水煮缶、牛乳、かにかま	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん	お茶 ポーロ	

《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。