

09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	火	ごはん 魚のフライ コールスローサラダ かきたまスープ	牛乳 (手作り) バナナホットケーキ	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油、パン粉	白身魚、卵、牛乳、ハム	バナナ、チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、りんご、コーン缶、しいたけ、ねぎ	お茶 ウエハース
2	水	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ 梅サラダ スープ	お茶 (手作り) フルーツアイス	米、マカロニ、油、パン粉、はるさめ、砂糖、ごま油	木綿豆腐、アイスクリーム、鶏ひき肉、鶏ささ身、ツナ水煮缶、ベーコン、卵、牛乳	バナナ、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、うめ干し、わかめ	お茶 クラッカー
3	木	ごはん 煮魚 さきいかのサラダ みそ汁	牛乳 せんべい	米、マヨネーズ、砂糖	白身魚、木綿豆腐、牛乳、麦みそ、さきいか、油揚げ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、しょうが、カットわかめ	お茶 ビスケット
4	金	ごはん 筑前煮 炒り卵ときゅうりの酢の物 果物	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、牛乳	パイナップル、きゅうり、にんじん、ごぼう、れんこん、しめじ	牛乳 ボーロ
5	土	ごはん チャンプルー パインサラダ	お茶 ビスケット	米、砂糖、ごま油、油、はちみつ	木綿豆腐、豚肉、卵、牛乳	キャベツ、きゅうり、パイン缶、にんじん、パイナップル濃縮果汁、レモン果汁	牛乳 ウエハース
6	日						
7	月	ごはん 酢豚 もやしのナムル 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、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肉、牛乳、卵、ちくわ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、干しぶどう、干ししいたけ	お茶 せんべい
8	火	ごはん きのこカレー チーズサラダ 果物	牛乳 クッキー	じゃがいも、米、カレールウ、油	豚肉、牛乳、チーズ、ハム	なし、トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、しいたけ、えのきだけ	お茶 クラッカー
9	水	ごはん 切干大根の炒め煮 ちくわの磯部揚げ スープ	牛乳 (手作り) オレンジゼリー カルテツウエハース	米、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉、ごま	豚肉、牛乳、ちくわ、さつま揚げ、油揚げ、だいず、卵	オレンジ天然果汁、みかん缶、にんじん、切り干しだいこん、こんぶ、かんてん、あおのり、玉ねぎ	お茶 ボーロ
10	木	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、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ、レモン果汁、玉ねぎ	お茶 せんべい
11	金	ごはん 大豆と鶏ささみのかき揚げ キャベツの中華風サラダ 果物	お茶 (手作り) 青菜ごはん	米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま、ごま油	だいず水煮缶詰、鶏ささみ、卵、かにかまぼこ、しらす干し	パイナップル、キャベツ、こまつな、ピーマン、にんじん、たまねぎ、きゅうり	お茶 クッキー
12	土	ごはん しょうが焼き ジャーマンポテト	お茶 クラッカー	米、じゃがいも、油	豚肉、牛乳、ベーコン	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、しょうが	牛乳 ビスケット
13	日						
14	月	ごはん 魚のみそマヨ焼き リャンパンサンス かきたま汁	牛乳 せんべい	米、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま、油	白身魚、卵、牛乳、ハム、みそ	トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ	お茶 クラッカー
15	火	ごはん 五目豆 しらす和え	牛乳 (手作り) サーターアングギー	米、小麦粉、ホットケーキ粉、しらす、だし、砂糖、油、ごま	鶏もも肉、だいず、卵、ちくわ、しらす干し、牛乳	キャベツ、きゅうり、れんこん、にんじん、ごぼう、えのきだけ、こんぶ	牛乳 ウエハース
16	水	ごはん ささみのフライ キャベツのおかか和え みそ汁	お茶 (手作り) おにぎり	米、油、パン粉、小麦粉	鶏ささ身、牛乳、卵、麦みそ、油揚げ、かつお節	キャベツ、なす、きゅうり、たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ、わかめ	牛乳 ビスケット

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	木	ごはん 魚のみそ煮 キャベツの塩こんぶあえ けんちん汁	牛乳 せんべい	米、さといも、砂糖、ごま、ごま油	さば、牛乳、木綿豆腐、油揚げ、麦みそ、かにかまぼこ	もやし、ピーマン、にんじん、だいこん、ねぎ、塩こんぶ、しょうが、キャベツ	お茶 ビスケット
18	金	ごはん 元気団子 ごまマヨサラダ 果物	牛乳 味付けパン	米、油、マヨネーズ、パン粉、片栗粉、すりごま	鶏ひき肉、牛乳、焼き豆腐、鶏レバー、ウインナー、卵、牛乳、かつお節	キャベツ、パイナップル、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しょうが、あおのり	牛乳 せんべい
19	土	ごはん マーボーなす もやしのごま酢あえ	お茶 クッキー	米、油、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、かにかまぼこ、麦みそ	なす、もやし、ねぎ、にんじん、こまつな、にんにく、しょうが	牛乳 クラッカー
20	日						
21	月	敬老の日	＜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。				
22	火	国民の休日					
23	水	秋分の日					
24	木	ごはん 魚のフライ・タルタルソース トマトサラダ ジュリエヌスープ	牛乳 バームクーヘン	米、油、マヨネーズ、小麦粉、パン粉、砂糖	白身魚、卵、ベーコン、ハム、チーズ、牛乳	キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、らっきょう（甘酢漬）、ねぎ	お茶 ポーロ
25	金	ごはん いもたき ピーマンのじゃこ炒め 果物	牛乳 （手作り） ホットケーキ	ゆでうどん、さといも、米、砂糖、油、バター、ごま	鶏もも肉、牛乳、油揚げ、卵、しらす干し	バナナ、にんじん、ピーマン、しいたけ、ねぎ	お茶 ビスケット
26	土	ごはん そぼろ煮 切干し大根のごま和え	お茶 クラッカー	じゃがいも、米、しらたき、砂糖、油、マヨネーズ、ごま	鶏ひき肉、牛乳、ちくわ、かにかまぼこ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	牛乳 ウエハース
27	日						
28	月	ごはん 魚の竜田揚げ キャベツと切干大根のコールスロー スライストマト	牛乳 （手作り） フレンチトースト	米、食パン、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ、無塩バター	さば、牛乳、卵、ハム	トマト、キャベツ、レモン、コーン、きゅうり、切り干しだいこん、しょうが	お茶 ポーロ
29	火	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきのミルキーサラダ みそ汁	牛乳 せんべい	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	鶏もも肉、牛乳、ハム、麦みそ、油揚げ	きゅうり、たまねぎ、コーン、にんじん、しめじ、ひじき、ねぎ	お茶 クッキー
30	水	ごはん 牛肉とキャベツのオイスターソース炒め 小松菜ともやしのごまあえ 果物	牛乳 ウエハース	米、油、砂糖、ごま	牛肉、牛乳、ちくわ	なし、もやし、こまつな、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが	お茶 ビスケット

～新米の季節です～

新米が出回り、お米がおいしい季節になりますね。お米は和食に欠かすことができない、日本の主食です。しかし食の欧米化が進み、お米の消費量は年々減少しています。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。炭水化物のほかにたんぱく質・ビタミン・ミネラルなどの栄養素も含まれています。また、「粒食」であるごはんは、消化吸収が緩やかなので、腹持ちもよく、うどんやパンなどより噛む回数が多いので、脳の発育やあごの発達の手助けをしてくれます。さらに和食だけではなく、洋食や中華などいろいろな料理との相性も良く、魚やお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。お米を食べると、体にいいことがたくさんありますよ。この機会にお米をゆっくり味わってみましょう。