

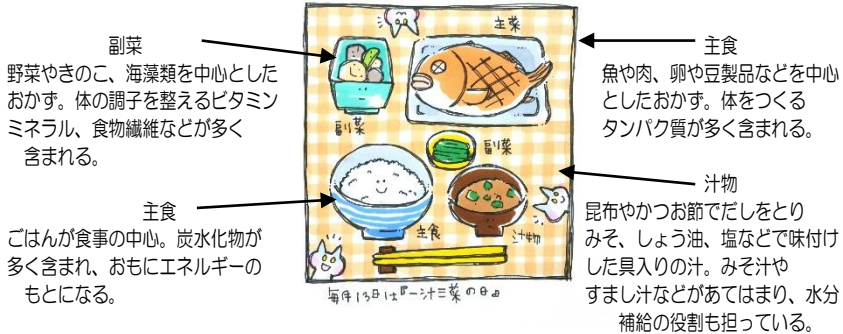
9がつのこんだて

令和3年度 東山こども園

曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	13	豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ	おにぎり	豚ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 パン粉 コーンスターチ かぼちゃ きゅうり 人参 ハム マヨネーズ 麩	こぎつねごはん (油揚げ コーン 缶 鶏挽肉 土しょうが)	菓子 牛乳 小魚	月	6	筑前煮 そうめんチャンプル	おにぎり	鶏肉 ごぼう 人参 しいたけ 里芋 れんこん ちくわ いんげん こんにゃ く そうめん ツナ 玉ねぎ 人参 ニ ら ごま油	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
	27	みそ汁 くだもの	ごはん	なす 油揚げ 玉ねぎ じゃこ みそ				7	チーズミートなす きのこたまご中華スープ	おにぎり	なす 合挽肉 玉ねぎ 人参 干しい たけ ケチャップ チーズ パン粉 パ セリ しいたけ しめじ えのきだけ 鶏ひき肉 たまご マロニー	パン 牛乳	おにぎり 牛乳
火	14	スパニッシュオムレツ のり和え	おにぎり	たまご じゃがいも 人参 玉ねぎ ベーコン パプリカ ケチャップ 青菜 もやし 刻みのり ごま 豆腐	ふかしいも 牛乳 (さつまいも)		火	21	肉うどん	おにぎり	うどん 牛肉 玉ねぎ まいたけ かま ぼこ 油揚げ ねぎ じゃがいも きゅ うり ハム マヨネーズ	菓子 牛乳 チーズ	菓子 牛乳 チーズ
	28	わかめスープ くだもの	ごはん	玉ねぎ わかめ えのきだけ ごま油						8	じゃがいもの千切りサラダ	おにぎり	さかな 片栗粉 油 大根 しょう油 わかめ キャベツ きゅうり 人参 か にかまぼこ 酢 豆腐 油揚げ じゃが いも 玉ねぎ 人参 ねぎ じゃこ みそ
水	1	きのこスパゲティ	おにぎり	スパゲティ しめじ えのきだけ し いたけ エリンギ ベーコン にんにく	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚	水	22	肉うどん	おにぎり	うどん 牛肉 玉ねぎ まいたけ かま ぼこ 油揚げ ねぎ じゃがいも きゅ うり ハム マヨネーズ	菓子 牛乳 チーズ	菓子 牛乳 チーズ
	15	ラタトゥイユ	ごはん	なす 玉ねぎ 人参 パプリカ セロリ オリーブオイル				9	魚のみぞれ煮 酢の物	おにぎり	ぎょうざ丼 マカロニサラダ	ごはん	豚ひき肉 玉ねぎ キャベツ 人参 ぎ ょうざの皮 にんにく 土しょうが たら こ しょうが 中華スープ マカロニ キャベツ きゅうり たまご マヨネーズ
木	2	魚のカレー風味揚げ	おにぎり	魚 土しょうが カレー粉 しょう油 油 マロニー キャベツ きゅうり	パン 牛乳	菓子 牛乳 するめ	木	10	ぎょうざ丼	おにぎり	さかな 片栗粉 油 大根 しょう油 わかめ キャベツ きゅうり 人参 か にかまぼこ 酢 豆腐 油揚げ じゃが いも 玉ねぎ 人参 ねぎ じゃこ みそ	菓子 牛乳 小魚	
	16	はるさめサラダ	ごはん	人参 ハム マヨネーズ わかめ 豆 腐 玉ねぎ 油揚げ ねぎ じゃこ				11	パン	おにぎり	ぎょうざ丼 マカロニサラダ	ごはん	豚ひき肉 玉ねぎ キャベツ 人参 ぎ ょうざの皮 にんにく 土しょうが たら こ しょうが 中華スープ マカロニ キャベツ きゅうり たまご マヨネーズ
金	3	カレー	ごはん	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ル ウ 福神漬け キャベツ きゅうり	ふどうゼリー (ジュース 砂糖 アガー)	アイスクリーム	金	25	パン	おにぎり	さかな 片栗粉 油 大根 しょう油 わかめ キャベツ きゅうり 人参 か にかまぼこ 酢 豆腐 油揚げ じゃが いも 玉ねぎ 人参 ねぎ じゃこ みそ	菓子 牛乳 小魚	
	17	グリーンサラダ	ごはん	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ル ウ 福神漬け キャベツ きゅうり	ふどうゼリー (ジュース 砂糖 アガー)	アイスクリーム		11	パン	おにぎり	さかな 片栗粉 油 大根 しょう油 わかめ キャベツ きゅうり 人参 か にかまぼこ 酢 豆腐 油揚げ じゃが いも 玉ねぎ 人参 ねぎ じゃこ みそ	菓子 牛乳 小魚	
土	4	パン					土	18	パン				
	18	牛乳						25	パン				
金	24	たんじょう会	きのこごはん ポテトサラダ	焼肉 すまし汁 くだもの				25	しいたけ しめじ まいたけ 人参 鶏肉 油揚げ いんげん しょう油 牛肉 玉ねぎ ピーマン じゃがいも きゅうり 人参 ハム コーン缶 マヨネーズ 豆腐 かまぼこ 花麩 みつば			ヨーグルト	

【和食】を見直そう

「和食」は2013年、日本人の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。健康的な食事内容や「だし」をはじめとする、素材のうま味を活かした調理法などが注目されています。その特徴の1つが主食・主菜・副菜・汁物のそろった食事の形です。様々な食材を用いるため、栄養バランスのとれた献立になります。



十五夜（中秋の名月）

1年でもっとも月が美しく見える「中秋の名月」で鑑賞する「お月見」は、農作物の豊作祈願や収穫への感謝を表す行事です。米粉で作ったお団子を月に見立てお供えします。また、この日は芋の収穫を祝う日。「芋名月」ともいわれ、里芋料理の「きぬかつぎ」(蒸かして上を少しむいた里芋)も供えます。十五夜の日は年によって変わりますが、今年は9月21日です。



☆乳児の午前のおやつは菓子・牛乳です
☆今月のお茶は「麦茶(塩を少しいれます)」です

食の豆知識 しいたけの栄養師
しいたけは、生でそのまま食べるより、わずか1時間程度 天日干しするとビタミンDが増えます。ビタミンDはカルシウムの吸収をうながし、免疫力の強化に効果があるとされています。

食育クイズ
Q 次のうち野菜はどれでしょう？
① りんご ② みかん ③ いちご
A ③
園芸学では、木の実が果物、草の実が野菜と分類します。実際は果物と同じように食べられていることから、いちごは「果実的野菜」と呼ばれています。いちごの他、メロンやスイカなどもこのグループです。