

# きゅうしょくだより

令和4年9月 みぞのくち保育園

## 旬の食材と料理

鮭：魚のマリネ

さつまいも：さつまいものかるかん、  
さつまいものオレンジ煮、  
米粉豆乳グラタン、  
さつまいものごまサラダ

さやいんげん：いんげんの胡麻和え、  
さつまいものごまサラダ

チンゲン菜：

チンゲン菜とコーンのソテー

なす：なすとピーマンの味噌炒め

かぼちゃ：大学かぼちゃ

トマト：トマトときのこのマリネ

きのこ類：鶏おこわ、きのこのキッシュ、  
トマトときのこのマリネ 等

果物：梨、りんご

☆とうがん、オクラ、なす、かぼちゃなど  
旬の食材を汁物に取り入れました。

## 献立の紹介

- 残暑の厳しい季節なので、食べやすく、食欲のわくような献立を取り入れました。
- 十五夜（9月10日）が「芋名月」と呼ばれることからさつまいものかるかん、お彼岸（9月20日～26日）におはぎなど、行事にちなんだおやつを取り入れました。
- 日本の郷土料理を取り入れました。
  - ・ のっぺ（新潟県）  
里芋と色々な食材を煮てとろみをつけた料理です。
  - ・ さつまいものかるかん（鹿児島県）  
米粉とやまいもで作った生地を蒸して作ります。蒸し上がりが蒸す前よりも軽くなることから「かるかん」と呼ばれています。
  - ・ どろめ汁（高知県）  
しらすの入った味噌汁です。高知県の方言でしらすのことを「どろめ」と言います。

## 十五夜と十三夜

古くから、旧暦8月15日（新暦9月）を十五夜、旧暦9月13日（新暦10月）を十三夜と呼び、一番月が美しいとされている時期にお供えをして月見をする風習を日本人は大切にしてきました。

毎年、日程は変わりますが、今年の十五夜は9月10日（土）、十三夜は10月8日（土）です。

十五夜の頃は里芋の収穫時期なので「芋名月」、十三夜の頃は粟や大豆が収穫できるので、「粟名月」「豆名月」とも言われています。十五夜と十三夜のどちらかだけを見ることを「片見月」といって縁起が悪いとされていました。

魔除けの意味があると言われるすすきや、丸いお団子と一緒に、季節のものもお供えしてお月見を楽しみましょう。古くからの食事はぜひ子どもたちに伝えていきたいですね。

※ 大人も子どもも、丸いお団子を食べる時はよく噛んで食べるように注意しましょう。



令和 4年 9月		予定献立表		みぞのち保育園				
日	曜	昼食献立名		午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き			
		乳児 幼児	完全給食 副食給食		血や肉となる	働く力や熱と なる	体の調子を整 える	調味料・その他
1	木	ごはん 魚のマリネ ほうれん草のおひたし 味噌汁(油揚げ・とうがん) りんご		のむヨーグルト 黒磯パン	生鮭,花かつお 油揚げ 味噌,ジョア 牛乳(乳児のみ)	はいが精米,小麦粉 油 砂糖 黒砂糖 白胡麻	玉ねぎ,人参 パセリ,ほうれん草 もやし とうがん りんご	塩 酢 しょう油 だし汁 ベーキングパウダー
2	金	ごはん 豚肉の照り焼き のつぺ 味噌汁(麩・長ねぎ) 梨		牛乳 大学かぼちゃ	豚もも肉 鶏もも肉(皮なし) 油揚げ 牛乳 味噌	はいが精米,砂糖 小麦粉,油 里芋,麩 黒砂糖 白胡麻	人参,茹たけのこ しらたき,干しいたけ 長ねぎ 梨 かぼちゃ	しょう油,みりん だし汁 酒 塩 水
3	土	ごはん 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜とコーンのソテー 清汁(麩・オクラ) りんご		牛乳 味しらべ ココナッツサブレ	鶏もも肉(皮なし) 牛乳	はいが精米 小麦粉,油 砂糖,麩 味しらべ ココナッツサブレ	トマト缶,玉ねぎ チンゲン菜,コーン オクラ りんご	塩,こしょう 水,コンソメ だし汁 しょう油
5	月 火	ごはん 豚肉の味噌炒め ひじきのナムル 味噌汁(切干し大根・小松菜) 梨		お茶 おはぎ	豚もも肉 味噌 卵 小豆 黄な粉	はいが精米,油 砂糖,胡麻油 もち米	長ねぎ,もやし 干ひじき,人参 きゅうり,切干し大根 小松菜,梨	しょう油 酢 だし汁
6	火 木	ごはん 豆腐ハンバーグ いんげんの胡麻和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) トマト		牛乳 さつま芋のかるかん	綿豆腐 豚挽肉 牛乳 味噌 鶏もも肉(皮なし)	はいが精米,油 パン粉,小麦粉 砂糖,白胡麻 上新粉,長芋 さつま芋	人参,長ねぎ さやいんげん かぼちゃ,玉ねぎ トマト	塩 だし汁 しょう油 ベーキングパウダー 水
7	水	〈非常食献立〉 α米 高野豆腐の煮物 切干大根の和え物 すまし汁(麩・わかめ)		牛乳 胡麻ドーナツ	高野豆腐 かつおぶし ツナ缶 スキムミルク 牛乳	α米,小麦粉 コーン缶 白胡麻 油,麩 砂糖	切干大根 わかめ	だし汁 しょうゆ 塩 酢 ベーキングパウダー
8	木	ジャムサンド きのこのキッシュ 野菜スティック 豆乳コーンスープ りんご		牛乳 オートミールクッキー	ツナ缶 ピザ用チーズ 卵 牛乳 豆乳	食パン,いちごジャム じゃが芋 油 かつくり粉 マーガリン,砂糖 オートミール,小麦粉	エリンギ,玉ねぎ きゅうり,人参 クリームコーン パセリ りんご レーズン	塩 こしょう 水 コンソメ ベーキングパウダー 水
9	金	味噌煮込みうどん 魚の変わり焼き なすとピーマンの味噌炒め 梨		牛乳 フルーツ寒天	豚もも肉,味噌 むきがれい 赤味噌 牛乳	乾麺,マヨドレ パン粉,油 砂糖	人参,玉ねぎ 生しいたけ,ほうれん草 なす,ピーマン,梨 みかん缶,パイ缶 粉寒天	だし汁,みりん こしょう,しょう油
10	土	ごはん 凍豆腐と鶏肉の煮物 さつま芋のオレンジ煮 味噌汁(生わかめ・麩) りんご		牛乳 星食べよ ビスコ	凍り豆腐 鶏もも肉(皮なし) 牛乳 味噌	はいが精米 油 砂糖 さつま芋 麩	人参 みかんジュース 生わかめ ビスコ,りんご 星食べよ	しょう油 塩 だし汁 水
12	月	ごはん ツナ入り卵焼き キャベツの胡麻和え どろめ汁 りんご		牛乳 米粉マフィン	卵,まぐろ油漬缶 牛乳,絹豆腐 しらす干し 味噌 豆乳	はいが精米,砂糖 油 白胡麻 米粉 黒砂糖	玉ねぎ,キャベツ 人参 長ねぎ りんご 干しブルーーン	塩 みりん だし汁 しょう油 ベーキングパウダー
13	火	食パン 米粉豆乳グラタン トマトときのこのマリネ キャベツスープ りんご		牛乳 マカロニのあべ川	鶏むね肉(皮なし) 豆乳 まぐろ油漬缶 牛乳 黄名粉	食パン,さつま芋 油,上新粉 マッシュポテトフレーク 砂糖 マカロニ	玉ねぎ マッシュルーム パセリ,トマト しめじ,キャベツ 人参,りんご	コンソメ 塩 こしょう 酢 水
14	水	ごはん カレービーゼ さつま芋のごまサラダ 味噌汁(玉ねぎ・なす) りんご		牛乳 胡麻ドーナツ	大豆水煮 鶏もも肉(皮なし) 味噌 牛乳 スキムミルク	はいが精米,油 砂糖,さつま芋 マヨドレ,白胡麻 小麦粉	人参,玉ねぎ にんにく さやいんげん なす りんご	水,ケチャップ 塩,ウスターソース カレー粉,しょう油 こしょう,だし汁 ベーキングパウダー
21	水	ごはん レバーの香り揚げ しょう油フレンチ 味噌汁(生揚げ・もやし) 梨		牛乳 うすやきせんべい たべっこ動物	豚レバー 牛乳(乳児のみ) 生揚げ 味噌	はいが精米,胡麻油 かたくり粉,油 砂糖 うすやきせんべい たべっこ動物	生姜汁,ピーマン キャベツ,きゅうり セロリ もやし 梨	酒,しょう油 だし汁,酢,塩,水
28	水	カレーライス わかめとコーンのサラダ		牛乳 鶏おこわ	鶏もも肉 牛乳	はいが精米,じゃが芋 油 バター 小麦粉,砂糖 もち米,白胡麻	人参,玉ねぎ 生わかめ,キャベツ コーン ごぼう 干しいたけ	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース,塩 酢 しょう油,酒,水

※献立は都合により変更する場合があります。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。