



# 令和5年9月の予定献立表

安謝こども園

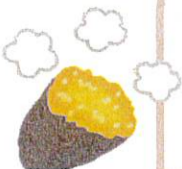
日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	金	パン、グラタン コールスローサラダ わかめスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ おにぎり	ベーコン、豆乳、チーズ、牛乳、 豚ひき肉	パン、米	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり、りんご、わかめ、長ネギ、オレンジ、のり
2	土	チャーハン、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ きなこパン	ウインナー、卵、牛乳	米、パン	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、ネギ、オレンジ
4	月	あわごはん、魚の蒲焼き 厚揚げとチンゲン菜の中華炒め みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ バイクドポテト	青魚、厚揚げ、牛乳	米、あわ、じゃがいも	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのき、しいたけ、だいこん、はくさい、りんご
5	火	あわごはん、鶏のレモンソースかけ グリーンサラダ 中華スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 豆腐スコーン	鶏もも肉、牛乳、卵、豆腐	パン、米、HM粉	アスパラ、ブロッコリー、きゅうり、パイン
6	水	あわごはん、白身魚のプチプチ焼き 小松菜のサラダ、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 蒸しパン	白身魚、牛乳、豆腐	米、あわ、小麦粉、ごま、パン粉、さつまいも、HM粉	こまつな、にんじん、なす、オレンジ、コーン
7	木	スパゲティミートソース、ミモザサラダ コーンスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ おにぎり	合いびき肉、卵、牛乳、しらす	スパゲッティ、米	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン、パイン、ひじき、のり
8	金	弁当会	むぎちゃ ピザ	チーズ、ウインナー	小麦粉、	ピーマン、コーン、たまねぎ
9	土	鶏と野菜のゴロゴロシチュー、フルーツ ミルク	むぎちゃ メロンパン	ツナ、鶏もも肉、牛乳、豆腐	パン、じゃがいも、HM粉	レタス、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、はくさい、コーン、きゅうり、キャベツ、りんご、パイン
11	月	うどん、オクラのおかか和え、フルーツ ミルク	むぎちゃ おにぎり	豚バラ肉、しらす、糸かつお、 牛乳、ツナ	うどん、米	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、長ネギ、オクラ、えのき、りんご、のり
12	火	もずく丼、ゆし豆腐、フルーツ、ミルク	むぎちゃ パン	卵、豚ひき肉、牛乳	米、片栗粉	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、りんご
13	水	あわごはん、魚の唐揚げ 春雨サラダ、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 白玉きな粉団子	白身魚、ハム、豆腐、きな粉	米、あわ、春雨、白玉粉	にんじん、きゅうり、キャベツ、しめじ、オレンジ
14	木	あわごはん、豚のしょうがやき ごぼうサラダ 中華スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 焼き芋	豚肉、牛乳、卵	米、さつまいも	ブロッコリー、ごぼう、にんじん、コーン、長ネギ、りんご
15	金	ハヤシライス、ツナサラダ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ジャムパン	牛肉、ツナ、ベーコン、牛乳、 卵、おから、豆乳	米、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、グリーンピース、こまつな、りんご、コーン、レタス、オレンジ、レーズン
16	土	中華丼、中華スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ きなこパン	豚肉、うずら卵、豆腐、牛乳、 きな粉	米、片栗粉、食パン	はくさい、にんじん、ピーマン、たけのこ、こまつな、りんご
19	火	あわごはん、千草焼き ひじきと野菜の炒め煮 みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 大学芋	豆腐、卵、牛乳	米、あわ、さつまいも、ごま	乾しいたけ、赤ピーマン、たまねぎ、ブロッコリー、ひじき、にんじん、もやし、にら、ほうれんそう、えのき、パイン
20	水	沖縄そば、ゴーヤーの白和え、フルーツ ミルク	むぎちゃ ジュシーおにぎり	三枚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、 牛乳	沖縄そば、さつまいも、米	こねぎ、ゴーヤー、にんじん、りんご、ひじき、にら
21	木	グファン(あわごはん)、クープイリチー かぼちゃのじゃこがらめ ウシル(汁物)、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 紅芋サターアング ギー	豚肉、さつまいも、しらす、牛 乳、卵	米、あわ、こんにゃく、小麦粉	昆布、たけのこ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、パイン
22	金	ふりかけごはん、鶏チーズフライ ポテトフライ、ミモザサラダ、アーサ汁 フルーツ	ミルク パースディケーキ	鶏ささみ、卵、粉チーズ、牛乳	米、小麦粉、パン粉、じゃがいも	ブロッコリー、パイン
25	月	カンチー(小豆ごはん)、イナムドゥチ ゴーヤーチャンプルー スヌイ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ アガラサー	あずき、三枚肉、カステラかま ぼこ、豚肉、豆腐、ツナ、卵、牛 乳	米、こんにゃく、強力粉	乾しいたけ、たけのこ、にんじん、ゴーヤー、たまねぎ、もずく、きゅうり、パイン
26	火	あわごはん、豆腐の肉野菜あんかけ ポテトサラダ、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ シュガーラスク	豆腐、豚ひき肉、ヨーグルト、 牛乳、煮干し	米、あわ、片栗粉、じゃがいも	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、コーン、グリーンピース、チンゲンサイ、もやし、オレンジ、バナナ
27	水	あわごはん、魚のホイル焼き きんぴらごぼう、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ じゃがいもガレット	鮭、チーズ、牛乳	米、あわ	たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、ごぼう、にんじんこまつな、りんご
28	木	カツカレー、フルーツヨーグルト、ミルク	むぎちゃ 芋ドーナツ	豚肉、パン粉、ヨーグルト、牛 乳	米、じゃがいも、さつまいも、 白玉粉、HM粉	たまねぎ、にんじん、フルーツカクテル、バナナ
29	金	パン、お月見ハンバーグ キャベツサラダ コンソメスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ふちやぎもち	合いびき肉、卵、牛乳、うずら 卵、ハム、豆腐、あずき	パン、パン粉、白玉粉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン、オレンジ
30	土	運動会				

作成:管理栄養士 幸正 直子

## 食育豆知識 <さつまいも>

9月はさつまいもの収穫時期が始まります。さつまいもは1600年頃、中国から日本にやってきました。中国では『かんしょ』でしたが、中国からきた『からいも』とよばれたり、琉球や薩摩に伝わったので『さつまいも』として日本全国に伝わったとされています。

品種は何十種類もあり、焼き芋に人気なねっとり食感からしっとり食感のもの、料理に合うホクホク系、紫芋にあるようなカラフルなものまであります。みなさんはどんなさつまいも料理がすきですか？



琉球料理  
の日  
HAPPY  
BIRTHDAY

十五夜