

# 令和4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	木	あわごはん、おからコロケ 秋野菜ソテー、きのこのスープ フルーツ、ミルク	むぎちゃ シリアルクッキー	おから、合いびき肉、卵、ベー コン、牛乳	米、あわ、じゃがいも、小麦 粉、パン粉、コーンフレーク	たまねぎ、赤ピーマン、なす、にんじん、ブロッコリー、れ んこん、えのき、ぶなしめじ、パイン、バナナ
2	金	あわごはん、魚の蒲焼き チンゲン菜の中華炒め、中華スープ フルーツ、ミルク	むぎちゃ 焼き芋	さんま、豆腐、牛乳	米、あわ、はるさめ、片栗粉、 ごま、さつまいも	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、えのき、しいたけ、は くさい、長ネギ、りんご
3	土	親子丼、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ バナナケーキ	鶏もも、卵、豆腐、牛乳、ハム、 チーズ	米、パン	たまねぎ、たけのこ、にんじん、みつば、干しいたけ、 のり、こまつな、オレンジ、レタス
5	月	カシナー、イナムドウチ ゴーヤーチャンプルー、スマイ、フルーツ ミルク	むぎちゃ アガラサー	あずき、豚肉、かまぼこ、豆 腐、ツナ水煮缶、卵、牛乳	米、もち米、こんにゃく、強力 粉	干しいたけ、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
6	火	島野菜カレー フルーツヨーグルト、ミルク	むぎちゃ ポテトサンド	鶏もも、レバー、ヨーグルト、 豆腐、牛乳	米、パン、じゃがいも	へちま、たまねぎ、オクラ、トマト、ゴーヤー、りんご、もも 缶、キウイ、フルーツカクテル、ほうれん草、にんじん、 きゅうり
7	水	あわごはん、オムレツ野菜あん ポテトサラダ、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ きなこラスク	卵、ヨーグルト、豆腐、牛乳、き な粉	米、あわ、片栗粉、じゃがい も、パン、砂糖	たまねぎ、ブロッコリー、えのき、赤ピーマン、黄ピーマ ン、にんじん、コーン、グリーンピース、長ネギ、オレンジ
8	木	パン、お月見ハンバーグ ごぼうサラダ、野菜スープ、フルーツ	ミルク ふちゃぎもち	合いびき肉、卵、牛乳、ハム、 小豆	パン、パン粉、ごま、白玉粉、 砂糖	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、赤ピーマン、 きゅうり、しめじ、ズッキーニ、エリンギ、パイン
9	金	弁当会	むぎちゃ おからドーナツ			
10	土	お月見うどん オクラのおかか和え、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ハムチーズサンド	卵、かまぼこ、しらす、糸かつ お、牛乳、豆腐	うどん、白玉粉	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、長ネギ、オクラ、えの き、りんご、かぼちゃ
12	月	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 バイクドポテト	キングクリップ、牛乳	米、あわ、小麦粉、パン粉、ご ま、さつまいも、じゃがいも	こまつな、にんじん、だいこん、長ネギ、りんご
13	火	沖縄そば、ゴーヤーの白和え、イモ天がら フルーツ、ミルク	むぎちゃ ジュシーおにぎり	三枚肉、かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、さつまいも、ごま、 米	こねぎ、ゴーヤー、にんじん、コーン、スイカ、ひじき、に ら
14	水	あわごはん、魚の唐揚げ さんぴらごぼう、みそ汁、フルーツ ミルク	むぎちゃ 焼きとうもろこし	カレー、牛乳	米、あわ、ごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、黄ピーマン、なす、りんご、とうもろこ し
15	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 紅芋サターアランダ ギー	豚肉、さつまいも、油揚げ、し らす、牛乳、卵	米、あわ、こんにゃく、小麦粉	こんぶ、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、もやし、パイン
16	金	あわごはん、肉詰めピーマン ポリポリサラダ、ヘチマスープ、フルーツ ミルク	むぎちゃ オートミールクッキー	豚ひき肉、卵、牛乳	米、あわ、パン粉、片栗粉、 オートミール、ごま	ピーマン、たまねぎ、だいこん、にんじん、黄ピーマン、 きゅうり、へちま、エリンギ、長ネギ、オレンジ
17	土	オムライス、イタリアンサラダ コーンスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ピザ風トースト	鶏もも、卵、牛乳、チーズ、 ベーコン	米、食パン	たまねぎ、レタス、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、 コーン、りんご、ピーマン
20	火	スパゲティミートソース、ミモザサラダ 冬瓜スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ おはぎ	合いびき肉、卵、牛乳、しらす あずきあん、きなこ	スパゲティ、もち米	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ブロッコリー、とうが ん、にら、りんご
21	水	あわごはん、千草焼き、ひじきの炒め煮 みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ビスケット オレンジゼリー	豆腐、卵、豚肉、牛乳 ゼラチン	米、あわ、こんにゃく、じゃが いも、	干しいたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、ブ ロッコリー、ひじき、にんじん、もやし、にら、わかめ、パ イン
22	木	あわごはん 鶏のシークァーサーソースかけ 南蛮サラダ、スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ホットケーキ	鶏もも、ハム、豆腐、牛乳、	米、あわ、HM粉	シークァーサー果汁、きゅうり、もやし、レタス、トマト、こ まつな、りんご
24	土	カンダバージュシー、ゆし豆腐汁 ウインナー、フルーツ、ミルク	むぎちゃ たまごサンド	三枚肉、ゆし豆腐、卵、牛乳、 ウインナー	米、さつまいも、ごま	にんじん、えのき、チンゲンサイ、こねぎ
26	月	タコライス、さつまいものマヨサラダ スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 煮干しかりかり フルーツ	合いびき肉、チーズ、ヨーグル ト、牛乳、煮干し	米、さつまいも	たまねぎ、レタス、トマト、きゅうり、黄ピーマン、レモン 汁、こまつな、にんじん、りんご、バナナ
27	火	パン、鶏グラタン、レバーのサラダ わかめスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ おにぎり	鶏ささみ、スモークレバー、 ヨーグルト、卵、牛乳、糸かつ お、チーズ	パン、マカロニ、小麦粉、米	たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、トマト、レタス、 コーン、わかめ、長ネギ、スイカ、焼きのり
28	水	あわごはん、豚のしょうがやき ウカライリチー、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 豆腐スコーン	豚肉、おから、豚ひき肉、牛 乳、豆腐	米、あわ、HM粉	ブロッコリー、ひじき、にんじん、たまねぎ、こまつな、だ いこん、りんご
29	木	あわごはん、ドイツ風ミートローフ コールスローサラダ、スープ、フルーツ ジュース	むぎちゃ パースディケーキ	合いびき肉、ベーコン、卵、牛 乳、ウインナー	米、あわ、パン粉、じゃがいも、 コーンスターチ	たまねぎ、トマト缶、キャベツ、きゅうり、りんご、レーズ ン、セロリ、にんじん、パイン
30	金	あわごはん、魚のホイル焼き ポテトサラダ、スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 大学芋	鮭、チーズ、豆腐、牛乳	米、あわ、じゃがいも、さつ まいも、ごま	たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、 コーン、オクラ、オレンジ

作成:管理栄養士 幸正 直子

## お月見の日とお団子

旧暦の8月15日(ハチグワチジュウガ)にあたる日は中秋の名月(十五夜)で、月が一番明るく美しいとされています。昔は収穫のお祝いをする行事だったものが、徐々に変化したといわれており、月に関連する食べ物が多いことが特徴です。

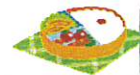
月見だんごは、秋の収穫に感謝して米を粉にし、月に見立てて丸くし、感謝の気持ちを表したと言われています。

また、いもの収穫を祝う意味を込めて「芋名月(いもめいげつ)」とも言います。里芋をはじめ、さつまいも、栗なども黄色い月に見立てることも多いのです。

関西では里芋をイメージしたしずく型のだんご、東北では中にこしあんが入ったまんじゅうタイプのものなど、各地の違いもあるようです。

沖縄の「ふちゃぎ」もお餅が月を表し、小豆は「星」=「こども」「子孫繁栄」を表すとされています。

食べることで健康と幸せを得られると言われているので、大切に食べましょう。



9/10  
十五夜

琉球  
料理  
の日

9/22  
シー  
クァー  
サー  
の日

