



# 9月の給食献立表



日	給食	主な食品			345歳児栄養量	おやつ
		力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	午後
1 (木)	カレーライス 3,4,5歳児：牛乳 (0,1,2歳児：大根のスープ) クルトンサラダ りんご	米 塩こうじ 油 カレールウ 三温糖 じゃがいも 小麦粉 クルトン オリーブ油	豚肉 牛乳 かつお節	玉ねぎ にんじん キャベツ (大根) (いんげん) きゅうり パプリカ りんご	651・20.7	マカロニきな粉 昆布 麦茶
					448・13.2	
2 (金)	ごはん 玉ねぎのスープ ヤンニョムチキン 小松菜のナムル 3,4,5歳児ヨーグルト (0,1,2歳児：みかんヨーグルト)	米 塩こうじ 油 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油	鶏肉 かつお節 みそ 甜麺醬 じゃこ ヨーグルト	小松菜 にんじん 玉ねぎ コーン しょうが 切干大根 にんにく (みかん缶)	533・19.3	じゃがもち 麦茶
					402・16.2	
3 (土)	ごはん 花麩の味噌汁 鶏肉の照焼き きゅうりの塩もみ りんご	米 麩 三温糖 塩こうじ	鶏肉 かつお節 みそ	小松菜 きゅうり キャベツ しょうが りんご	490・15.9	ゆかりおむすび 麦茶
					429・15.0	
5 (月)	ごはん えのきのすまし汁 かじきの西京焼き 大根とこんにゃくのきんぴら りんご	米 三温糖 ごま 塩こうじ ごま油	かじき かつお節 わかめ みそ	えのき 長ねぎ 大根 こんにゃく にんじん 絹さや りんご	538・20.8	チヂミ 麦茶
					462・17.0	
6 (火)	ごはん キャベツのスープ 鶏のオニオン焼き かぼちゃサラダ 梨	米 塩こうじ 三温糖 オリーブ油	鶏肉 かつお節 ヨーグルト	キャベツ しいたけ 玉ねぎ かぼちゃ にんじん きゅうり 梨	542・24.4	ツナチーズパン 牛乳
					440・19.6	
7 (水)	玄米ごはん (0,1,2歳児：ごはん) じゃがいもの味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 キャベツのゆかり和え りんご	米 玄米 片栗粉 じゃがいも 油 三温糖	鶏肉 かつお節 みそ 厚揚げ	玉ねぎ いんげん キャベツ きゅうり にんじん ゆかり りんご	504・17.5	3,4,5歳児：フローズンヨーグルト 0,1,2歳児：みかんヨーグルト クラッカー 麦茶
					422・13.5	
8 (木)	食パン 白菜のスープ タンンドリーチキン ホイル野菜 りんごのコンポート	食パン ごま油 三温糖 塩こうじ	鶏肉 かつお節 三温糖 ヨーグルト じゃこ	白菜 コーン にんにく にんじん キャベツ ブロッコリー りんご缶	530・23.7	ひじきごはん 麦茶
					436・18.5	
9 (金)	ごはん もやしのスープ 豚肉のケチャップ炒め コールスローサラダ りんご	米 三温糖 オリーブ油 塩こうじ 油	豚肉 かつお節	もやし 水菜 ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご	522・16.9	十五夜メニュー きなこ団子 麦茶
					453・14.7	
10 (土)	チャプチェ丼 わかめスープ 華風きゅうり 梨	米 春雨 ごま油 三温糖 片栗粉 油	豚肉 かつお節 わかめ	もやし にんじん ニラ コーン にんにく きゅうり 梨	533・14.5	ジャムトースト 麦茶
					479・13.8	
12 (月)	ごはん なめこの味噌汁 豚肉とかぶのさっと煮 きゅうりの浅漬け りんご	米 塩こうじ 三温糖 片栗粉	豚肉 かつお節 豆腐 みそ	なめこ 三つ葉 かぶ いんげん きゅうり にんじん キャベツ りんご	559・17.9	キャロットバー 1,2歳児：昆布 3,4,5歳児：型抜きチーズ 麦茶
					426・12.9	
13 (火)	ごはん 小松菜のすまし汁 鶏のごまみそ焼き 筑前煮 梨	米 三温糖 ごま 塩こうじ	鶏肉 かつお節 みそ	小松菜 えのき ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ 梨	529・24.1	ピザパン 牛乳
					419・19.1	



## 郷土料理 山形県



芋煮は里芋の収穫期の秋から冬にかけて食べられる郷土料理の一つです。

山形県や宮城県など東北地方各地で食べられ、地域や家庭によって具材や味付けが違います。

基本の具は里芋、牛肉、こんにゃく、ねぎなどですが、地域によっては豚肉や、豊富に採れる山菜やきのこを使って作ります。

家庭で作るだけでなく、河原に鍋や材料を持ち込んで家族や友人と一緒に作ったり、運動会や地域行事の後に野外で作ります。

「芋煮会」は山形県では新年会や忘年会と並ぶ年間行事の一つであり、芋煮は団らんに欠かせない料理です。

9月中旬には、「日本一の芋煮会フェスティバル」が開催されます。

山形市の河川敷で、直径6.5mの大鍋を使って芋煮を作ります。大鍋は大型のショベルカーを使って豪快に混ぜられます。



※0・1歳児は、個別に必要に応じて朝おやつを提供しています。  
 ※乳児は、給食の一部を（ ）内のものに変更しています。

※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	給食	主な食品			345歳児栄養量	おやつ
		力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	午後
14 (水)	ごはん 押し麦のスープ 豆腐ハンバーグ トッピングサラダ りんごゼリー <b>誕生会メニュー</b>	米 押し麦 三温糖 オリーブ油 パン粉 塩こうじ 油 ワンタンの皮	鶏肉 豚肉 豆腐 かつお節 ゼラチン 牛乳	なす 玉ねぎ コーン にんじん キャベツ きゅうり りんごジュース	588・20.7	焼きそば 麦茶
					477・16.6	
15 (木)	ごはん ほうれん草の味噌汁 さばの塩こうじ焼き 肉じゃが 梨	米 塩こうじ 三温糖 じゃがいも	さば かつお節 油揚げ みそ 豚肉	玉ねぎ しらたき にんじん ほうれん草 グリンピース 梨	532・25.1	チーズスティックパン 牛乳
					454・21.7	
16 (金)	ごはん もやしのスープ 豚肉のカレー炒め ひじきとツナのサラダ 3.4.5歳児：ヨーグルト (0.1.2歳児：みかんヨーグルト)	米 塩こうじ 油 片栗粉 オリーブ油 三温糖	豚肉 かつお節 ひじき ツナ ヨーグルト	もやし しいたけ カリフラワー 玉ねぎ にんじん ビーマン キャベツ きゅうり (みかん缶)	527・16.4	芋羊羹 麦茶
					429・13.2	
17 (土)	ごはん わかめの味噌汁 鶏肉の和風玉ねぎソース焼き きゅうりの昆布和え 梨	米 塩こうじ 三温糖	鶏肉 みそ かつお節 わかめ 塩昆布	しめじ 玉ねぎ きゅうり にんじん 梨	590・20.2	わかめおむすび 麦茶
					491・16.1	
19 (月)	<b>敬老の日</b>					
20 (火)	ミートソーススパゲティ コーンスープ さっぱりピクルス りんごのコンポート	スパゲティ 油 三温糖 生クリーム バター 小麦粉	豚肉 鶏肉 かつお節 牛乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン トマト缶 コーン きゅうり 大根 りんご缶	598・18.8	じゃごごはん 麦茶
					484・15.2	
21 (水)	玄米ごはん (0.1.2歳児：ごはん) 手まり麩のすまし汁 鮭の西京焼き れんこんのバター醤油炒め 梨	米 三温糖 麩 塩こうじ バター	鮭 かつお節 みそ	えのき 長ねぎ れんこん にんじん まいたけ パプリカ 梨	533・22.6	たぬきうどん 麦茶
					450・18.6	
22 (木)	バリバリ春巻き丼 豆腐のスープ 中華サラダ りんご	米 ごま油 片栗粉 油 ワンタンの皮 三温糖 春雨	豚肉 かつお節 豆腐	もやし にんじん ニラ しいたけ にんにく チンゲン菜 キャベツ きゅうり りんご	579・17.5	シュガーパン 牛乳
					459・13.3	
23 (金)	<b>秋分の日</b>					
24 (土)	ごはん じゃがいものスープ 鶏のバーベキュー焼き フレンチサラダ 梨	米 じゃがいも 三温糖 オリーブ油 塩こうじ	鶏肉 かつお節	玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり トマトピューレ 梨	580・22.1	りんごジャムトースト 麦茶
					475・17.6	
26 (月)	ごはん 水菜のすまし汁 高野豆腐のみそ炒め たたききゅうり 梨	米 塩こうじ 三温糖 ごま油	豚肉 かつお節 高野豆腐 みそ	水菜 えのき にんじん キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし 梨	551・19.8	さくさくクッキー 牛乳
					419・14.5	
27 (火)	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ フロccoliーのおかか和え 3.4.5歳児：ヨーグルト (0.1.2歳児：みかんヨーグルト)	うどん 油 三温糖	豚肉 かつお節 ちくわ ヨーグルト 青のり 油揚げ	にんじん 長ねぎ フロccoliー キャベツ (みかん缶)	466・19.5	花畑ごはん 麦茶
					403・15.7	
28 (水)	ごはん しめじのスープ たらのケチャップあんかけ スティックサラダ 梨	米 片栗粉 油 ごま油 三温糖	たら かつお節 みそ	キャベツ しめじ ビーマン 玉ねぎ にんじん きゅうり 大根 梨	516・22.4	きんぴらごぼうパン 牛乳
					430・19.6	
29 (木)	ピピン丼 ワンタンスープ あおりの粉ふき芋 フルーツポンチ	米 ごま油 三温糖 片栗粉 じゃがいも 塩こうじ ワンタンの皮	鶏肉 豚肉 青のり かつお節	小松菜 もやし にんにく しょうが チンゲン菜 にんじん フルーツ缶 (りんご・桃・みかん) レモン汁	515・15.2	りんごとにんじんのケーキ 牛乳
					443・12.2	
30 (金)	きびごはん 芋煮 ほうれん草の海苔和え りんご <b>郷土料理 山形県</b>	米 きび 里芋 三温糖 塩こうじ	豚肉 かつお節 のり	まいたけ こんにゃく 長ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん ごぼう りんご	531・19.5	ナポリタン 麦茶
					455・15.9	



## 中秋の名月

旧暦の8月15日の夜(十五夜)に見える月を「中秋の名月」と呼び、  
 今年は9月10日がその日に当たります。

ススキや団子を供えて月を愛でる習慣は、平安時代に中国から伝わったと  
 いわれています。

月に見立てた団子をお供えし、収穫への感謝や祈りをささげるようになりました。  
 園ではおやつに十五夜メニューとして、きなこ団子を提供します。

## 非常食の準備

9月1日は防災の日です。

非常食といえばα米や缶詰、レトルト  
 食品などが浮かびますが、食べなれた  
 お菓子などの嗜好品も備蓄することをお  
 すすめします。非常時には環境の変  
 化でストレスを感じがちですが、食べ  
 なれたお菓子が心を落ち着かせてくれ  
 ます。

