

日	献立	材料	おやつ	日	献立	材料	おやつ	
1日(金)	夏野菜のオイスター炒め マカロニサラダ すまし汁	豚肉、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、なす、ズッキーニ、オイスター、醤油、酒、みりん マカロニ、トマト、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨドレ 玉ねぎ、椎茸、葱、醤油	黒米寿司 じゃこ お茶	21日(木)	豚肉と春雨のチャプチェ ポテポテサラダ 味噌汁	豚肉、春雨、生姜、大根、ごま油、もやし、人参、エリンギ、ニラ、酒、醤油、中華だし じゃがいも、さつまいも、きゅうり、人参、砂糖、醤油、酢、レモン汁 キャベツ、薄揚げ、葱、味噌	きなこだんご するめ 牛乳	
2日(土)	ねばねば丼 豚汁	オクラ、なめこ、枝豆、ささみ、柴漬け、柚子ポン酢、ゼラチン 豚肉、人参、ごぼう、豆腐、こんにやく、さつまいも、味噌	黒糖パン 昆布、お茶	22日(金)	ポークビーンズ ごま酢和え すまし汁	大豆、ベーコン、大根、油、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ケチャップ、ウスター、醤油 もやし、きゅうり、人参、砂糖、醤油、酢、ねりごま、すりごま なめこ、玉ねぎ、わかめ、醤油	五目おにぎり じゃこ お茶	
4日(月)	豆腐のケチャップ煮 のりじゃこ和え 味噌汁	豆腐、豚ミンチ、生姜、玉ねぎ、人参、葱、片栗粉、ケチャップ、砂糖、酒、オイスター、中華だし もやし、人参、小松菜、のり、しらす干し、醤油 キャベツ、しめじ、葱、味噌	そぼろおにぎり じゃこ お茶	23日(土)	秋分の日			
5日(火)	キャベツと厚揚げの味噌炒め かぼちゃサラダ すまし汁	キャベツ、豚肉、大根、厚揚げ、人参、味噌、醤油、みりん、酒、砂糖、片栗粉 かぼちゃ、きゅうり、ベーコン、玉ねぎ、酢、砂糖、塩 もやし、えのきだけ、わかめ、醤油	コーンケーキ トマト 牛乳	25日(月)	すき焼き風煮 春雨サラダ 味噌汁	豆腐、豚肉、生姜、白ネギ、人参、しらたき、玉ねぎ、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、春雨、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢、ごま油、白ごま さつまいも、えのきだけ、葱、味噌	鮭わかめおにぎり じゃこ お茶	
6日(水)	いわしの蒲焼き 切干大根の煮物 味噌汁	いわし、片栗粉、醤油、酒、みりん、砂糖、しそ、ごま 切干大根、人参、いんげん、厚揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん かぼちゃ、玉ねぎ、葱、味噌	冷やしうどん 昆布 お茶	26日(火)	弁当の日		ヨーグルトケーキ 昆布 牛乳	
7日(木)	☆えのきと小松菜の炒めふりかけ 手羽元さっぱり煮 ポテトサラダ すまし汁	小松菜、えのき、酒、醤油、みりん 手羽元、塩、生姜、醤油、酒、酢、砂糖、みりん、ごま じゃがいも、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨドレ 玉ねぎ、なめこ、わかめ、醤油	小豆だんご するめ 牛乳	27日(水)	赤魚の煮つけ 切干大根のごまマヨサラダ すまし汁	赤魚、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん 切干大根、きゅうり、人参、ごま、砂糖、醤油、酢、ゴマドレ 玉ねぎ、おつゆ麩、ほうれん草、醤油	和風焼うどん するめ 牛乳	
8日(金)	冬瓜のそぼろ煮 大豆サラダ 味噌汁	冬瓜、鶏ミンチ、生姜、油、人参、醤油、砂糖、酒、みりん、片栗粉 大豆、きゅうり、トマト、コーン、砂糖、醤油、酢、マヨドレ、ツナ なす、玉ねぎ、薄揚げ、味噌	サラダおにぎり じゃこ お茶	28日(木)	納豆ごはん 鶏肉の塩麩焼き ツナサラダ コンソメスープ、いちじく	納豆、葱、醤油 鶏肉、塩麩、片栗粉、油 キャベツ、ほうれん草、人参、ツナ、砂糖、醤油、酢 じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、コンソメ	ポンドケーキ りんご 牛乳	
9日(土)	☆スタミナ納豆 ポトフ	鶏ミンチ、大根、生姜、ひきわり納豆、葱、醤油、砂糖、みりん、ごま油 ベーコン、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃがいも、コンソメ	かぼちゃパン 昆布、お茶	誕生会	29日(金)	さつまいもときのこの和風煮 納豆和え すまし汁	さつまいも、鶏肉、生姜、人参、しめじ、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、人参、小松菜、ひきわり納豆、のり、醤油 もやし、薄揚げ、わかめ、醤油	赤飯おにぎり じゃこ お茶
11日(月)	たっぷり野菜の麻婆豆腐 梅おかかサラダ 中華スープ	豆腐、豚ミンチ、生姜、大根、油、なす、ピーマン、赤ピーマン、いんげん、甜麺糖、片栗粉、ごま油、酒、醤油 もやし、きゅうり、人参、梅干し、かつおぶし、砂糖、醤油、酢 キャベツ、しめじ、中華だし	ツナおにぎり じゃこ お茶	30日(土)	もずく丼 中華スープ	もずく、豚ミンチ、人参、玉ねぎ、コーン、オクラ、生姜、油、醤油、みりん 豚バラ、キャベツ、玉ねぎ、人参、春雨、ニラ、椎茸、中華だし、醤油	りんごパン 昆布、お茶	
12日(火)	さつまいもごはん 鶏肉の味噌漬け焼き キャベツの煮びたし すまし汁	さつまいも、塩、酒 鶏肉、味噌、砂糖、みりん、酒 キャベツ、人参、厚揚げ、醤油、酒、みりん なめこ、もやし、わかめ、醤油	お麩のきな粉ラスク きゅうり 牛乳	※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 ※未満児の午前のおやつは、季節の野菜・果物と麦茶を出しています。遅番のおやつは、おにぎりを出しています。				
13日(水)	鮭の南蛮漬け ほうれん草の白和え 味噌汁	鮭、片栗粉、玉ねぎ、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢、レモン汁 豆腐、ほうれん草、しめじ、人参、しらたき、醤油、みりん、ごま、砂糖、醤油、味噌、塩 じゃがいも、玉ねぎ、葱、味噌	☆なすとひき肉の ポロネーゼ風パスタ 昆布、牛乳	<b>9月の食事だより</b> まだまだ残暑が残り、夏場の疲れが出てくる時期。いつもと違う生活をした「お盆明け」は自律神経が 乱れやすいため、体調を崩された方もおられるのではないのでしょうか？次の朝、いつもと同じ時間に起き て、もとのリズムに戻せば大丈夫です。【早寝、早起き、朝ごはん】子どもはもちろん、大人も一緒に整え て丈夫な体を作りましょう！				
14日(木)	茄子の中華炒め チョレギサラダ すまし汁	なす、豚ミンチ、生姜、大根、白ネギ、人参、中華だし、オイスター、砂糖、醤油、片栗粉 レタス、きゅうり、ミニトマト、砂糖、醤油、酢、ごま油、いりごま 豆腐、椎茸、わかめ、醤油	さつまいも団子 するめ 牛乳	お盆、久しぶりにファミレスに行きました。テーブルに設置されたタブレットを使い料理を注文し、ロボ ットが料理を運び、テーブルでキャッシュレス決済し、店員さんと会話する事なく店を後にしました。ロボ ットを導入したことで、顧客満足度の向上、従業員人手不足の改善につながっているようです。便利と言え ばそうなのですが、料理の美味しさは感じて、人の温かさを感じる事が出来ず、どこか物足りない思 いをしました。今は珍しいなあと思っているロボットも、近い将来では当たり前になっているのでしょうね。 その反面、先日行った老舗の定食屋さんでは「座敷が良いかな？」「ごはんおかわりありますよ」とい った店員さんの心遣いを感じる場面がたくさんありました。もちろんそんな温かい雰囲気食べる料理は 美味しさ倍増です。会計時に「ごちそうさまでした、美味しかったです」と感謝を伝えることができ、店員 さんはニコリしていました。そんな店員さんの笑顔に、思わず私もニコリして、おなかも心を満たされ 大満足でした。料理が美味しいと感じる要素は、人の温かさが大いに関係しているなあと感じました。 手作りの料理がやっぱり美味しいよねっていうのは、こういうところからきているのだと思います。				
15日(金)	鶏肉とじゃがいものケチャップ炒め パンサンスー すまし汁	鶏肉、じゃがいも、大根、人参、玉ねぎ、醤油、酒、ケチャップ 春雨、きゅうり、トマト、ハム、砂糖、醤油、酢、ごま油、すりごま えのきだけ、玉ねぎ、わかめ、醤油	梅じゃこおにぎり じゃこ お茶	最近では、限られた時間を使って、いかにリターンを最大化にするか問われています。略してタイパ(タイ ムパフォーマンス)といいますが、お金より時間を節約する時代になってきています。ファミレスを例に出 しましたが、人や周囲に感謝できる心を養う機会が、今後少なくなっていっくだろうなあ…と懸念してい ます。そんな時代に突入していますが、野菜を育てたり、食材に触れたり、調理の様子を見たり、作ってくれた 人と一緒に食べたりする経験を通して、食材や調理をする人への感謝の気持ち、生命を大切にす る気持ちを育みます。また、心の込めた「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをすることで、子ども達の食事 の時間が、より豊かに、楽しいものになるよう、ご家庭でもご協力お願いします。				
16日(土)	なめたけごはん 豆乳中華スープ	えのきだけ、砂糖、醤油、酒、みりん、酢 豚肉、春雨、キャベツ、もやし、人参、玉ねぎ、椎茸、豆乳、塩、中華だし、みりん、酒、味噌	レーズンパン 昆布、お茶					
18日(月)	敬老の日							
19日(火)	人参ごはん 和風おろしハンバーグ ひじきサラダ 味噌汁	人参、コンソメ 豚ミンチ、豆腐、生姜、片栗粉、塩、砂糖、醤油、酢、大根、しそ キャベツ、きゅうり、人参、ひじき、ツナ缶、砂糖、醤油、酢、マヨドレ もやし、えのきだけ、葱、味噌	さつまいもレモン煮 りんご 牛乳					
20日(水)	鮭の南蛮漬け あらめ煮 すまし汁	鮭、片栗粉、油、玉ねぎ、セロリ、人参、砂糖、醤油、酢、レモン汁 あらめ、薄揚げ、人参、しらす干し、大豆、ひじき、砂糖、醤油、酒、みりん 豆腐、玉ねぎ、わかめ、醤油	焼きそば 昆布 牛乳					

※ ☆は保護者の方に考案していただいた「時短レシピ」です。

