



9月の給食こんだて

日	曜日	給食献立	おやつ
1	月	焼魚 和風サラダ なすのしぎ焼き バナナ	きな粉入り 豆乳蒸しパン
2	火	若鶏の中華風炒め きゅうりの即席漬け パインアップル	乳酸菌入り ヨーグルト
3	水	焼きうどん かえりの佃煮 オレンジ	もちもちチヂミ
4	木	さばのソース煮 ごま酢和え かぼちゃの甘煮 バナナ	みたらしポテト
5	金	オムレツ 茹キャベツ 糸切り昆布の煮付 オレンジ	ちんすこう
6	土	大豆のいそ煮 塩もみきゅうり バナナ	カレーピラフ
7	日		
8	月	魚の味噌焼き 冷伴三糸 人参の煮付 オレンジ	かぼちゃのクッキー
9	火	二色そばろ丼 小松菜の浸し バナナ	ジャムサンド
10	水	豚肉と野菜のカレー炒め チーズポテト オレンジ	ミルクくずもち
11	木	ムニエル きゅうりとなすの即席漬け かぼちゃのそばろ煮 バナナ	小倉蒸しパン
12	金	ポークビーンズ キャベツの浸し オレンジ	マーブルケーキ
13	土	鶏肉のいなか煮 小松菜とひじきの和え物 バナナ	乳酸菌入り寒天
14	日		
15	月		
16	火	魚のチーズ焼きじゃが芋のきんぴら 塩もみきゅうり オレンジ	冷やしうどん
17	水	ハッシュ・ド・ビーフ 大根ときゅうりの和風サラダ バナナ	ヨーグルトゼリー
18	木	なすと豚肉の味噌炒め 粉ふき芋 オレンジ	バナナケーキ
19	金	お好み焼き スティックきゅうり バナナ	おはぎ
20	土	焼豆腐の含め煮 バイクドポテト オレンジ	レモンラスク
21	日		
22	月	トマトとなすのスパゲッティ バイクドかぼちゃ オレンジ	じゃが芋もち
23	火		
24	水	鶏の竜田揚げ 中華風サラダ 人参の甘煮 バナナ	ねぎマヨトースト
25	木	魚の五目あんかけ ごまきゅうり オレンジ	フルーツ寒天
26	金	肉味噌丼 キャベツの即席漬け バナナ	ポテトケーキ
27	土	豚汁 納豆の磯和え オレンジ	しらすとひじきの ごはん
28	日		
29	月	魚のから揚げ 短冊サラダ さつま芋の煮付 オレンジ	クッキー
30	火	♡お楽しみ♡	♡お楽しみ♡

※給食では梅干し、おやつには肝油を毎日食べています。果物、おやつを変更する事があります。



おすすめ レシピ

2025(令和7)年9月
たじりこども園
栄養士 峯 〇

『みたらしポテト』

＜材料（4人分）＞

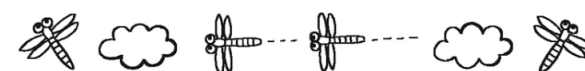
- じゃが芋 330g
- 油 適量
- 砂糖 大さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- 片栗粉 小さじ1
- 水 40g

①じゃが芋はひと口大に切り、油をからめてオーブンで焼く。

②砂糖、しょうゆ、片栗粉、水を合わせたものを火にかけ、たれをつくる。

③①に②をからめる。

じゃが芋に甘辛いタレをからめた「みたらしポテト」は、子どもたちが大好きなおやつメニューのひとつです！



* おはぎ *

お彼岸の行事食でもあるおはぎは、もち米で小豆を包んだ和菓子のことをいいます。甘くておいしいおはぎですが、昔は砂糖が貴重だったため、おはぎを作ってお供えすることでご先祖様に感謝の気持ちを伝えたといわれています。おはぎはぼたもちともいいますが、季節で呼び方が違い、おはぎは秋の花「ハギ」、ぼたもちは春の花「ボタン」から由来しているそうです。



◎ 旬の食材 ◎ 「なす」



果肉の食感、アクの苦味や渋み、固い皮や色など、苦手な子どもも多い「なす」。皮の鮮やかな紫色は、ナスニンというポリフェノール(多くの植物が身を守るために作り出す色素成分や苦味成分のこと)の一種で、風邪や病気の予防に役立ちます。油を使って炒めたり、揚げたりすると、とろっとして食べやすくなるかもしれませんが。また味噌汁などのスープに入れて食べると、なすの栄養素を無駄にせず、おいしくいただくことができます。