



令和5年度 9月のしよくじ



大津市福祉部子ども未来局幼保支援課

【保育所献立予定表】

日 曜	献立名				主 材 料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
1 金	牛乳 せんべい	ご飯 さけの風味焼き マカロニサラダ もやしとしいたけのスープ	魚 焼	牛乳 りんご 乾パン	普通牛乳 さけ(切り身)	菜ねぎ キャベツ きゅうり にんじん もやし にら 干しいたけ だし(昆布) りんご	塩せんべい 精白米 いりごま(白) マカロニ(乾) マヨネーズタイプ調味料 乾パン
2 土	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉のトマト煮 春雨サラダ	肉 煮	牛乳 クラッカー	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし)	たまねぎ にんじん トマト トマト(缶詰) <small>ホム</small> だし(昆布) きゅうり キャベツ コーン缶詰	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも サラダ油 はるさめ 三温糖 ごま油 クラッカー
4 月	牛乳 せんべい	ご飯 大豆と切り干しの煮物 もやしサラダ	豆 煮	牛乳 なし プチレーズンパン	普通牛乳 大豆(水煮) 豚もも・脂少 油あげ だし(かつお)	切り干し大根 にんじん 干しいたけ もやし きゅうり なし	塩せんべい 精白米 サラダ油 三温糖 ごま油 プチレーズンパン(おやつ)
5 火	牛乳 ふかしいも	ご飯 ハンバーグ 野菜ソテー わかめスープ	肉 焼	牛乳 *冷しきざみ揚げうどん	普通牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 油あげ だし(かつお)	たまねぎ キャベツ にんじん 乾燥わかめ 菜ねぎ だし(昆布)	さつまいも 精白米 パン粉 サラダ油 干うどん
6 水	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 あじのいそべ揚げ 里芋のごまみそ煮 野菜スープ	魚 揚	牛乳 *麩のラスク	普通牛乳 あじ(切り身) だし(かつお)	にんじん 青のり たまねぎ もやし こまつな	精白米 薄力粉(1等) サラダ油 里芋 三温糖 いりごま(白) 焼きふ(小町麩) バター
7 木	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 千草焼き ひじき煮 キャベツと玉ねぎのみそ汁	卵 焼	牛乳 *ポップコーン	普通牛乳 プロセスチーズ 鶏卵 豚ひき肉 油あげ だし(かつお) だし(煮干し)	干しいたけ にんじん たけのこ(ゆで) ほしひじき キャベツ たまねぎ	精白米 サラダ油 三温糖 ポップコーン
8 金	牛乳 トマト	ご飯 肉じゃが煮 おじゃこ入酢の物	肉 煮	牛乳 *りんごスコーン	普通牛乳 牛肉もも・脂少 だし(かつお) しらす干し ヨーグルト(プレーン)	トマト たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) キャベツ 乾燥わかめ りんご	精白米 じゃがいも しらたき サラダ油 三温糖 ホットケーキミックス
9 土	牛乳 クラッカー	ご飯 さけ缶と野菜の煮物 もやしのごま酢和え	魚 煮	牛乳 ビスケット	普通牛乳 さけ・水煮缶詰 だし(かつお)	大根 にんじん れんこん グリーンピース(冷凍) もやし こまつな	クラッカー 精白米 里芋 三温糖 いりごま(白) ビスケット・ハード
11 月	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 厚揚げの煮物 ツナとひじきのサラダ	豆 煮	牛乳 りんご ヨーグルト	普通牛乳 厚揚げ 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお) ツナ缶(水煮フーカ)ライト ヨーグルト(加糖)	にんじん ごぼう こまつな ほしひじき コーン缶詰 りんご	精白米 じゃがいも しらたき 三温糖 ごま油
12 火	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉とマカロニの煮込み きゅうりもみ	肉 煮	牛乳 *人参入り黒糖パン	普通牛乳 豚もも・脂少 だし(かつお)	たまねぎ にんじん トマト きゅうり 乾燥わかめ	塩せんべい 精白米 マカロニ(乾) バター 薄力粉(1等) いりごま(白) 三温糖 黒砂糖 サラダ油
13 水	牛乳 なし	ご飯 ジュシーチキン 和風サラダ 人参スープ	肉 焼	牛乳 *豆乳ゼリー クラッカー	普通牛乳 鶏てりやき用もも だし(かつお) 豆乳(調整)	なし、しょうが キャベツ きゅうり にんじん れんこん たまねぎ 干しいたけ だし(昆布) 粉寒天	精白米 三温糖 かたくり粉 サラダ油 上白糖 いちごジャム クラッカー
14 木	牛乳 温野菜(かぼちゃ)	ご飯 さけのマリネ風 トマト 小松菜と里芋のみそ汁	魚 揚	牛乳 プロセスチーズ せんべい	普通牛乳 さけ(切り身) だし(煮干し) プロセスチーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン トマト こまつな	精白米 かたくり粉 サラダ油 三温糖 里芋 ミニのりすけ

3歳以上児	エネルギー 574kcal	たんぱく質 22.2g	脂肪 17.6g	3歳未満児	エネルギー 501kcal	たんぱく質 19.0g	脂肪 15.6g
-------	---------------	-------------	----------	-------	---------------	-------------	----------


*は手作りおやつです

日 曜	献 立 名			主 要 調 理			主 な 材 料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄		
15 金	牛乳 あられ	ご飯 豆腐の野菜あんかけ煮 ごぼうサラダ	豆 煮	牛乳 *おにぎり (おかか)	普通牛乳 豆腐(木綿) 豚もも・脂少 だし (かつお) かつお節	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) しいたけ ごぼう きゅうり コーン缶詰	サクッとあられ 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 マネズマイ 調味料 いりごま(白)		
16 土	牛乳 ビスケット	ご飯 さつま汁 小松菜の炒め煮	肉 汁	牛乳 せんべい	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) だし(煮干し)	にんじん 大根 干しいたけ 葉ねぎ こまつな もやし コーン缶詰	ビスケット・ハード 精白米 さつまいも ごま油 塩せんべい		
19 火	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 ポークカレー ひじきサラダ	肉 汁	牛乳 なし いり小魚	普通牛乳 プロセスチーズ 豚もも・脂少 煮干し	たまねぎ にんじん ほしひじき 大根 きゅうり なし	精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 ごま油		
20 水	牛乳 クラッカー	ご飯 さばの香味焼き いりうの花 春雨と小松菜のスープ	魚 焼	牛乳 *二色おはぎ風	普通牛乳 さば(切り身) おから だし(かつお) きな粉	しょうが にんじん 干しいたけ 葉ねぎ こまつな コーン缶詰	クラッカー 精白米 サラダ油 さつまいも 三温糖 はるさめ いりごま(黒)		
21 木	牛乳 トマト	ご飯 変わりオムレツ ごぼうとれんこんのきんぴら わかめのすまし汁	卵 焼	牛乳 りんご かりんとう	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 しらす干し だし(かつお)	トマト にんじん たまねぎ ごぼう れんこん 乾燥わかめ 葉ねぎ だし(昆布) りんご	精白米 サラダ油 三温糖 いりごま(白) おとうも屋さんのかりんとう		
22 金	牛乳 せんべい	ご飯 とんかつ ゆで野菜(キャベツ・ニンジン) けんちん汁	肉 揚	牛乳 *さつまいもケーキ	普通牛乳 豚ヒレ・カツ用 豆腐(木綿) だし(かつお) 鶏卵	キャベツ にんじん ごぼう 大根 葉ねぎ だし(昆布)	塩せんべい 精白米 薄力粉(1等) パン粉 サラダ油 さつまいも 三温糖 マーガリン		
25 月	牛乳 ウエハース	ご飯 鶏肉のオレンジ焼き コーンサラダ えのきだけのすまし汁	肉 焼	牛乳 *ふかしいも プロセスチーズ	普通牛乳 鶏てりやき用もも だし(かつお) プロセスチーズ	マールド(オレンジ・低糖) しょうが コーン缶詰 きゅうり キャベツ えのきたけ 葉ねぎ だし(昆布)	ウエハース 精白米 三温糖 サラダ油 さつまいも		
26 火	牛乳 ビスケット	かやくごはん さばの塩焼き かぼちゃ煮 和風きのこスープ	魚 焼	牛乳 プチ黒糖パン トマト	普通牛乳 油あげ だし(かつお) さば(切り身)	ごぼう にんじん 干しいたけ だし(昆布) かぼちゃ ぶなしめじ えのきたけ 糸みつば(青みつば) トマト	ビスケット・ハード 精白米 三温糖 プチ黒糖パン(おやつ)		
27 水	牛乳 温野菜(かぼちゃ)	ご飯 ポークビーンズ 三色ごま和え	豆 煮	牛乳 *じゃがもち	普通牛乳 大豆(乾) 豚もも・脂少 だし(かつお) しらす干し	かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン もやし きゅうり 葉ねぎ	精白米 サラダ油 三温糖 いりごま(白) じゃがいも かたくり粉		
28 木	牛乳 塩せんべい	ご飯 鶏肉と大根の五目煮 小魚サラダ	肉 煮	牛乳 *ソフトドーナツ	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお) しらす干し 鶏卵	大根 にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり トマト	ソフトせんべい 精白米 しらたき サラダ油 三温糖 薄力粉(1等)		
29 金	牛乳 りんご	ご飯 五目卵焼き 切り干し大根の煮物 キャベツとわかめのみそ汁	卵 焼	牛乳 *さといものあべ川 あられ	普通牛乳 鶏卵 だし(かつお) 油あげ だし(煮干し) きな粉	りんご 干しいたけ にんじん 葉ねぎ コーン缶詰 切り干し大根 キャベツ 乾燥わかめ	精白米 サラダ油 三温糖 里芋 こんぶあられ		
30 土	牛乳 クラッカー	ご飯 麻婆豆腐 野菜ソテー	豆 炒	牛乳 ビスケット	普通牛乳 豆腐(木綿) 豚ひき肉 だし(かつお)	たまねぎ にんじん にら キャベツ ピーマン	クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 ビスケット・ハード		


知っていますか？秋の七草

秋の七草は春の七草と違い、直接何かをする行事はありません。七草がゆにして食べ、食を楽しむ春の七草に対して、秋の七草は花を見て楽しむことが多いようです。秋の七草はお盆を過ぎた頃、まだ残暑の厳しい頃に花を咲かせ始め、残暑もあとわずかであることを知らせてくれます。


萩(ハギ)
お彼岸のおはぎはこの萩に由来します。




尾花(オバナ) = ススキ
草がしげっている様子が「薄(ススキ)」で、穂が出た状態は動物の尾に見立てて「尾花」といいます。




葛(クズ)
茎はかごや布を織り、根から採取したでんぷんはくず粉となります。漢方薬の葛根(かつこん)は根を乾燥させたものです。




撫子(ナデシコ)
日本女性の代名詞「大和撫子」はこの花からきています。



女郎花(オミナエシ)
「女郎花」は黄色い花で、白い花は「男郎花(オトコエシ)」です。自然交配種は淡い黄色で「オトコオミナエシ」といいます。



藤袴(フジバカマ)
香りが強く、貴族たちは湯に入れたり、衣服や髪につけていたそうです。



朝顔(アサガオ) = キキョウ
花期は夏なので、夏の着物によく描かれています。

