



9月給食献立予定表

ほくしんこども園

日	曜	献立名	手作り おやつ	血や肉になるもの	エネルギーのもと	体の調子を整えるもの	備考
1	月	和風ハンバーグ 人参グラッセ 味付け海苔		合ミンチ 50 卵 10 豆腐 40 ひじき 2 海苔 5	ごま 2 パン粉 5 ケチャップ 5	人参 40 キャベツ 15 玉葱 40 ブロッコリー 10	おにぎりの日
2	火	すき焼き風煮 ゆで卵 海苔の佃煮		竹輪 5 牛肉 10 海苔 5 焼豆腐 10 卵 30	糸こんにゃく 5 麩 3	人参 10 白菜 10 玉葱 10 牛蒡 10 干椎茸 1	
3	水	豚肉となすの味噌炒め フライドポテト		厚揚げ 30 豚肉 20 味噌 10	馬鈴薯 30	人参 15 玉葱 20 なす 30	
4	木	カラフル焼き 小松菜とわかめのナムル	グラ ノーラ クッキー	たら 50 卵 30 わかめ 2	マヨネーズ 10 ごま 1 ごま油 1 小麦粉 20 グラノーラ 10 バター 5	パプリカ 10 小松菜 30 人参 10 もやし 10	
5	金	浦島ごはん みそ汁		豆腐 20 味噌 10 揚げ 2 わかめ 2 竹輪 8 ちりめん 3	ごま 1	青葱 5 人参 25 玉葱 15 えのき 10	
6	土	五目うどん		牛肉 20 あげ 10 卵 25	うどん 200	人参 20 青葱 4	
8	月	五目卵焼き チーズ えのきとわかめの中華風		海老 5 卵 50 豆腐 20 チーズ 10 わかめ 2	ごま 1 ごま油 1	人参 10 青葱 5 コーン 2 玉葱 10 えのき 20	
9	火	大豆とひじきの炒り煮 じゃこピーマン		揚げ 5 大豆 10 鶏 10 竹 輪 5 ひじき 3 スキム 10	ごま 1	人参 30 牛蒡 5 ピーマン 20	
10	水	チーズコロッケ ほうれん草とひじきのサラダ	ぶどう ゼリー	牛ミンチ 10 卵 10 ツナ 5 ひじき 2 ゼラチン 2	小麦粉 10 パン粉 5 マヨネーズ 10 ぶどうジュース 50	人参 25 玉葱 20 ほうれん草 20	
11	木	高野の卵とじ煮 ウインナー		鶏ミンチ 10 ウイン ナー 5 卵 50 高野 5	馬鈴薯 20	人参 20 青葱 5 干椎茸 0.5 玉葱 20	
12	金	マーボー茄子 竹輪の生姜煮	ヨーグル ト	竹輪 20 豚ミンチ 10 豆腐 30 竹輪 30 スキム 50	片栗粉 5 ごま 2	人参 20 青葱 5 玉葱 30 干椎茸 0.5 土生姜 4 筍 10 茄子 20	
13	土	ハヤシライス ゆで卵		牛肉 10 卵 30	ハヤシルウ 20 馬鈴薯 20	人参 20 玉葱 30 マッシュルーム 20	※ごはん いります
16	火	カレーライス もやしのナムル		牛肉 10	カレールウ 20 ごま油 2 馬鈴薯 30 ごま 1	人参 25 玉葱 20 コーン 10 にんにく 1 もやし 30	
17	水	かぼちゃグラタン 牛蒡の金平	おはぎ	チーズ 10 牛乳 40 えび 5 牛 5 きな粉 5 ベーコン 10	ごま 2 バター 3 もち 米 20 小麦粉 3 パン粉 3 馬鈴薯 20 南瓜 20	牛蒡 30 人参 20 しめじ 10 ブロッコリー 5 玉葱 15 コーン 5	
18	木	チキンライス ポトフスープ		鶏ミンチ 10 ウインナー 5 卵 40	コンソメ 5 馬鈴薯 10 ケチャップ 10	人参 30 玉葱 40 青葱 5 コーン 5 マッシュルーム 1	
19	金	カレイの西京焼き 切干大根の昆布和え	クリーム ソーダ ゼリー	鰯 60 味噌 10 卵 3 塩 昆布 2 カニカマ 5 ゼラ チン 2 生クリーム 10	ごま 1 ごま油 1	人参 10 切干大根 5	
20	土	スパゲティ		合ミンチ 10	スパゲティ 40 ケチャップ 30	人参 25 玉葱 40 ピーマン 5 マッシュルーム 5	
22	月	肉じゃが煮 ゆで卵		牛肉 1 0 卵 30 ちりめん 3 竹輪 10	糸こんにゃく 5 ごま 2	人参 15 玉葱 35 いんげん 5 ピーマン 20	
24	水	鶏肉の唐揚げ スパゲティ		鶏肉 50 合ミンチ 5	スパゲティ 40 片栗粉 10 ケチャップ 10	人参 10 玉葱 20 土生姜 2 キャベツ 20 ピーマン 5	
25	木	赤飯 きのこのっぺい汁	メロン パン	豆腐 20 揚げ 5 小豆 10 牛乳 10	もち米 30 里芋 10 板こ ん 5 小麦粉 30 バター 20	人参 10 玉葱 10 青葱 5 大根 10 生椎茸 5 牛蒡 5	
26	金	鯖の味噌煮 ほうれん草のお浸し		鯖 40 味噌 5	ごま 3	人参 10 土生姜 2 ほうれん草 30	
27	土	焼きそば		豚肉 10 粉屋 5 竹輪 10	中華そば 150	人参 10 玉葱 10 キャベツ 10 青葱 5 もやし 10	
29	月	八宝菜 コロコロお豆のサラダ		エビ 5 豚肉 10 チーズ 5 ミックスビーンズ 20	片栗粉 2 さつま芋 20	人参 20 ピーマン 5 玉葱 30 筍 10 チンゲン菜 10 白菜 20 生椎茸 10 生姜 2	
30	火	五目豆煮 えのきとわかめの中華風	ヨーグル ト	竹輪 10 鶏肉 10 厚揚げ 10 大豆 10 わかめ 2 スキム 10	ごま 1 ごま油 2	人参 15 大根 10 干椎茸 1 牛蒡 10 えのき 10 コーン 2 玉葱 20	

※ 日付に○印の日は、ごはんは、いりません。（5日と18日と25日です）
1日はおにぎりを作ってラップに包んでお弁当缶に入れてきてください。
13日の土曜日は、ごはんをご持参ください。（うさぎ組は、完全給食のため、ごはんはいりません）



作ってみよう！ 月見団子



作り方 (15 個分)

①上新粉 150g にめる
ま湯 120 ml を少し
ずつ加えてこねる。



②耳たぶ程度の固さに
なったら、15 等分
して丸める。



③たっぷりのお湯でゆ
で、浮き上がってき
たら冷水で冷やし、
あおいでテリを出す。



※月見団子を食べる場合は、誤えんに十分注
意を。小さく切るとともに、「よくかんでね」
と声をかけ、見守りながら食べるようにし
ます。豆腐を入れると食べやすくなります。

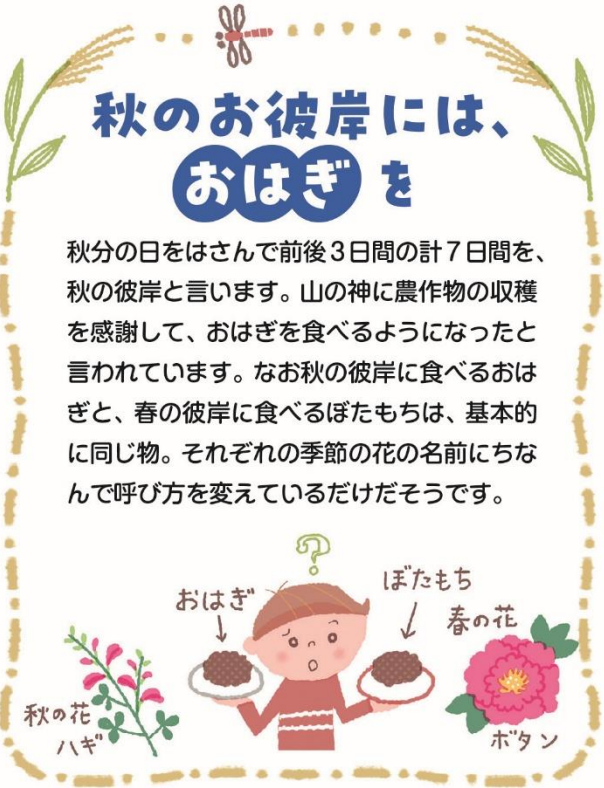
供え方

月見団子は一年の月数 12 個（うるう年は 13 個）
を三方に載せてお供えするのが一般的です（十五
夜にちなんで 15 個とする場合もあります）。

1 段目



2 段目



秋のお彼岸には、 おはぎを

秋分の日をはさんで前後3日間の計7日間を、
秋の彼岸と言います。山の神に農作物の収穫
を感謝して、おはぎを食べるようになったと
言われています。なお秋の彼岸に食べるおは
ぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは、基本
的に同じ物。それぞれの季節の花の名前にちな
んで呼び方を変えているだけだそうです。



おはぎ ぼたもち
秋の花 ハギ 春の花 ホトタン

きのこのっぺい汁

材料（4 人分）

- 鶏もも肉 70 g
- 人参 1/4 本
- 大根 70 g
- 里芋 1 個
- 青葱 15 g
- しめじ 50 g
- 生椎茸 2 個
- 油揚げ 1/4 枚
- だし汁 カップ 3
- 塩 小さじ 1/2
- 醤油 大さじ 1/2
- 酒 大さじ 1/2
- 片栗粉 少々

作り方

① 野菜はいちよう切り、しめじは適当な長さ
に、椎茸は薄切りにする。

② だし汁に野菜を入れて軟らかく煮、鶏肉・油
揚げを加える。

③ 鶏肉に火が通ったらきのこを入れ、調味料
で味をつける。

④ 片栗粉でうすくとろみをつけ、刻んだ青葱
を入れる。