



日中は、まだまだ暑い日が続きますが、秋がやってきました。いろいろな食べ物おいしい秋!! 食欲の秋です!! 旬の魚や野菜、果物など、秋の実りに感謝しながら食事を楽しみましょう♪ 給食にも、きのこ、りんご、梨、さつま芋、ぶどうなど、秋の食材をたくさん取り入れました。子どもたちの食欲がアップし、好き嫌いをなくす良い機会となってくれると嬉しいです。今月は、重ね焼きを紹介します♪ なすやトマトを重ねたり、アレンジが色々できる人気メニューです。

令和 4年 9月



## 献立予定表



日	曜	主食	副食	10時のおやつ (1,2才)	3時のおやつ
1	木	発芽玄米ごはん	白身魚の香草パン粉焼き きゃべつのみそドレサラダ 南瓜のみそ汁 果物 (オレンジ)	スキムミルク	バナナとココアのケーキ 牛乳
2	金	肉みそ丼 (発芽玄米)	豆腐サラダ ほうれん草のみそ汁 果物 (梨)	バナナ	じゃこ大豆 ココア
3	土	発芽玄米ごはん	冬瓜と厚揚げのそぼろ煮 春雨の酢の物 オクラのみそ汁 果物 (バナナ)	牛乳	豆乳きなこプリン
5	月	発芽玄米ごはん	野菜たっぷりキッシュ オクラの梅おかか和え なすのみそ汁 果物 (オレンジ)	お菓子	人参ブリッヅ 牛乳
6	火	発芽玄米ごはん	白身魚のごま焼き 五目きんぴら すり身のみそ汁 果物 (キウイ)	ロールパン	もちもちおやき スキムミルク
7	水	炒り玄米ごはん	麻婆豆腐 もやしナムル きゃべつのみそ汁 果物 (バナナ)	食べるいりこ	おさつチーズ蒸しパン 牛乳
8	木	発芽玄米ごはん	若鶏の唐揚げ スパサ かいわれのみそ汁 果物 (オレンジ)	牛乳	ラスク スキムミルク
9	金	きのこの炊き込みごはん (発芽玄米)	お月見つくねバーグ 根菜サラダ さつま芋のみそ汁 果物 (ぶどう) 《十五夜・お誕生日会》	みかん缶	お月見団子 牛乳
10	土	発芽玄米ごはん	鮭のホイル焼き ほうれん草納豆和え 高野豆腐のみそ汁 果物 (バナナ)	スキムミルク	ぶかし芋 牛乳
12	月	発芽玄米ごはん	ミートオムレツ 小松菜の和えもの オクラのみそ汁 果物 (梨)	牛乳	豆腐ドーナツ スキムミルク
13	火	ロールパン	スパゲッティーナポリタン りんごのコールスロー ミルクスープ 果物 (オレンジ)	バナナ	マドレーヌ 牛乳
14	水	炒り玄米ごはん	手作りさつま揚げ ツナもやしサラダ なすのみそ汁 果物 (バナナ)	お菓子	ホワイトボンチ
15	木	発芽玄米ごはん	重ね焼き 南瓜の煮物 切干大根のみそ汁 果物 (キウイ)	パイン缶	じゃこ大豆 ココア
16	金	炒り玄米ごはん	なすと豚肉生姜焼き マカロニサラダ 豆腐のみそ汁 果物 (オレンジ)	スキムミルク	大学芋 牛乳
17	土	発芽玄米ごはん	白身魚の野菜あんかけ きゃべつの昆布和え 高野豆腐のみそ汁 果物 (バナナ)	牛乳	いちごのミルクプリン
20	火	発芽玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き 春雨サラダ さつま芋のみそ汁 果物 (梨)	みかん缶	しらすチーズトースト 牛乳
21	水	おにぎり (発芽玄米)	にゅう麺 オクラときゅうりの酢の物 果物 (オレンジ)	バナナ	ほうれん草とバナナケーキ スキムミルク
22	木	発芽玄米ごはん	鮭のフライ 南瓜のごまサラダ かいわれのみそ汁 果物 (キウイ)	お菓子	ポテトもち 牛乳
24	土	発芽玄米ごはん	高野豆腐と鶏肉の卵とじ きゅうりのポリポリ 南瓜のみそ汁 果物 (バナナ)	ロールパン	マカロニあべかわ スキムミルク
26	月	発芽玄米ごはん	チキンのマスタード焼き ひじきとしらすのサラダ すり身のみそ汁 果物 (オレンジ)	スキムミルク	グレーゼリー
27	火	なすカレー (発芽玄米)	ポテトサラダ わかめスープ 果物 (梨)	パイン缶	さつま芋クッキー スキムミルク
28	水	発芽玄米ごはん	煮魚 しゃきしゃき炒め 豆腐のみそ汁 果物 (バナナ)	お菓子	ヨーグルト和え
29	木	発芽玄米ごはん	豆腐入り松風焼き きゅうりのしらす和え きゃべつのみそ汁 果物 (キウイ)	食べるいりこ	りんごの蒸しまんじゅう 牛乳
30	金	炒り玄米ごはん	野菜のかき揚げ ひじきの白和え なすのみそ汁 果物 (オレンジ)	牛乳	ビスケットスコーン スキムミルク



### 重ね焼き

人気メニュー

#### 非常食の備えはできていますか？

9月1日は『防災の日』です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレート・あめなどがあります。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替え、ストックしておきましょう♪ 災害時には、子どもたちは環境の変化により、精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では、心身を満たすことが難しいのです。そこで食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。是非点検の際に、見直してみてください。

#### ★子ども1人分★

材料 ・じゃが芋 65g ・豚挽肉 40g ・玉ねぎ 20g  
 ・干しいたけ 4.8g ・人参 16g ・片栗粉 2g  
 ・ピザ用チーズ 15g ・塩 0.2g ・こしょう お好みで  
 ・ケチャップ 4g ・パセリ 適量

#### 作り方

- ①じゃが芋の皮をむいて、茹でるor蒸す
- ②①をマッシュし、片栗粉と混ぜる
- ③戻した干しいたけ、玉ねぎ、人参はみじん切にする
- ④豚挽肉に③を加え、塩、こしょうで味付けし、粘りがでるまでよく混ぜる
- ⑤天板の上に②で円形の土台を作り、ケチャップを塗り、その上に④をのせる
- ⑥180℃のオーブンで15～20分焼き、一度取り出しチーズをのせて、チーズが溶けて色がつくまで5分くらい焼く
- ⑦パセリを散らして完成

