令和5年度

社会福祉法人 大田市社会福祉事業団 相愛保育園

9月 行事予定＆献立表

給食には毎日季節のフルーツがつきます。
都合により献立を変更する場合があります。

日付	献立名：行事	主食	主菜・副菜・汁ものなど	おやつ	使用食品：からだを作る食べ物	体の調子を整える食べ物	ｴﾈﾙｷﾞｰになる食べ物	ご家庭で補いたい食品
					太字・アンダーラインは、今月使われる地元食材です［予定］			
1 金			大豆ハンバーグ スパゲティソテー コーンスープ	ハムチーズマフィン	合挽ミンチ 大豆 エビ	玉ねぎ 人参 しいたけ コーン ﾋﾟｰﾏﾝ	お米 じゃが芋	海藻や 卵
2 土			豚生姜焼き丼 南瓜の味噌汁	シュガートースト	豚肉 豆腐	ｷｬﾍﾞﾂ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ねぎ ﾋﾟｰﾏﾝ	お米	魚や いも類
3 日								
4 月			ツナ入り卵焼き コールスローサラダ チキンスープ	チェルシートースト	卵 ツナ ハム 鶏肉	玉ねぎ 人参 ｷｬﾍﾞﾂ ﾁﾝｹﾞﾝ菜 きゅうり	お米 じゃが芋	豆類や 海藻類
5 火			ポークカレー あらめの煮物 キャベツのサラダ	南瓜ケーキ	豚肉 うずら卵 さつま揚げ 大豆	玉ねぎ 人参 ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ いんげん ｺｰﾝ ｷｬﾍﾞﾂ	お米 じゃが芋	魚や 緑黄色野菜
6 水			魚の梅焼き 小松菜の磯和え なすの味噌汁	野菜ちっぷす	魚 豆腐 油揚げ	小松菜 人参 もやし なす 玉ねぎ ねぎ	お米	卵や 肉類
7 木			豆腐ステーキの肉みそかけ にら卵 けんちん汁	りんごゼリー	豆腐 豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 ねぎ にら 大根 ごぼう	お米 里芋	魚や 緑黄色野菜
8 金			鶏の唐揚げ 南瓜のサラダ 野菜スープ	和風みるくもち	鶏肉 卵 豆腐	かぼちゃ きゅうり 人参 ｺｰﾝ チンゲン菜	お米	魚や いも類
9 土			焼きそば 豆腐の味噌汁	ココア蒸しパン	豚肉 豆腐 油揚げ	ｷｬﾍﾞﾂ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ねぎ	中華麺	種実類 緑黄色野菜
10 日								
11 月	ピラおおだ訪問（ろけっと）		すき焼き風卵とじ 粉吹き芋 キャベツの昆布和え	フルーツヨーグルト	牛肉 卵 豆腐	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ きゅうり	お米 こんにゃく じゃが芋	魚や いも類
12 火	ピラおおだ訪問（ろけっと）		肉うどん 南瓜の煮物 ほうれん草のしらす和え	わかめおにぎり	かまぼこ しらす 牛肉	玉ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ ほうれん草	うどん	卵や 豆類
13 水			魚のソース揚げ ポテトサラダ ピーマンじゃこ煮	ココアパン プディング	魚 ハム 卵 しらす	人参 きゅうり ﾋﾟｰﾏﾝ	お米 こんにゃく じゃが芋	乳製品や 豆類
14 木	ピラたかやま訪問（ひこうき）		豚肉の生姜炒め きんぴらごぼう 小松菜のおかか和え	大豆かりんとう	豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 にら ごぼう ﾋﾟｰﾏﾝ	お米 こんにゃく	肉や いも類
15 金			鶏のつくね煮 納豆和え じゃが芋の味噌汁	梅チャーハン	鶏肉 納豆 油揚げ	玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 ねぎ	お米 じゃが芋	魚や 卵
16 土			中華丼 もやしとわかめのスープ	とうふわパン	豚肉	玉ねぎ 人参 ﾋﾟｰﾏﾝ もやし	お米	魚や 芋類
17 日								
18 月								
19 火			豚肉と野菜の卵炒め 鶏レバーの生姜煮 春雨サラダ	じゃがまるくん	卵 豚肉 ハム 鶏レバー	小松菜 玉ねぎ 人参 きゅうり チンゲン菜	お米 春雨	魚や きのこ類
20 水			魚の味噌焼き 金時豆煮 かき卵汁	きな粉豆乳 フレンチトースト	魚 金時豆 卵 かまぼこ	人参 ﾋﾟｰﾏﾝ ほうれん草 えのき	お米	肉や いも類
21 木			和風スパゲティ 梅ポテト 海藻サラダ	ぴょんぴょんご飯	豚肉 ツナ	玉ねぎ えのき 小松菜 きゅうり キャベツ	スパゲティ じゃが芋	豆類や 緑黄色野菜
22 金			きせい豆腐 切干大根の煮物 菜種和え	おはぎ	鶏肉 豆腐 卵 さつま揚げ	玉ねぎ 人参 ねぎ もやし 切干大根 ﾋﾟｰﾏﾝ 小松菜	お米	魚や いも類
23 土								
24 日								
25 月			お好み焼き風卵焼き わかめの酢の物 もやしの味噌汁	マカロニきな粉	豚肉 卵 えび しらす 豆腐	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ 大根 きゅうり	お米 じゃが芋	魚や 緑黄色野菜
26 火	誕生会		カレーピラフ チキンカツ 焼きビーフン トマトのじゃこサラダ	とうもろこしの ガレット	鶏肉 むきエビ しらす	玉ねぎ 人参 ｺｰﾝ ﾋﾟｰﾏﾝ キャベツ きゅうり ﾄﾏﾄ	お米	豆類や 乳製品
27 水			さつま揚げ ほうれん草のごま和え キャベツの味噌汁	クッキー	魚すり身 卵 豆腐 油揚げ	玉ねぎ 人参 枝豆 ｷｬﾍﾞﾂ ほうれん草 もやし	お米 じゃが芋	いも類や 淡色野菜
28 木	運動会総体リハーサル 園児健康診断		筑前煮 糸うりの酢の物 南瓜の味噌汁	ピザトースト	鶏肉 豆腐	ごぼう れんこん 人参 糸うり きゅうり 南瓜	お米 こんにゃく	魚や 卵
29 金			揚げ出し豆腐 こんにゃくの土佐煮 小松菜のツナ和え	カリカリ大豆 ごまいりこ	豆腐 ツナ	なめこ 大根 ﾋﾟｰﾏﾝ 小松菜 人参 もやし	お米 こんにゃく	肉や 種実類
30 土			マーボー丼 具たくさん味噌汁	ジャムサンド	豆腐 豚肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 にら ねぎ かぼちゃ 大根	お米	卵や 海藻類

10月の予定

4日（水）、5日（木）：
運動会園内リハーサル
13日（金）：
運動会総体リハーサル
14日（土）：
親子運動会
※この日の午後保育はありません。
園だより9月号をご確認ください。
17日（火）：
箱寿司クッキング
19日（木）：
園外保育 ※お弁当の日
22日（日）：
環境整備作業
31日（火）：
ハロウィンごっこ

献立表の［黄色枠］は
『絵本に出てくるメニュー』です

今月の絵本は…
6日：「やさいのおなか」
野菜ちっぷす
29日：「やきざかなのののろい」
カリカリ大豆ごまいりこ

～親子で楽しくクッキング♪～

『おはぎ』

材料
- お米・・・1/2合
- もち米・・・1/2合
- あんこ・・・適量
- きな粉・・・30ｇ
- 砂糖・・・15ｇ
- 塩・・・一つまみ

★作り方★
① もち米を洗って水に浸けておく。（約2時間）
② お米を洗い、水気を取ったもち米と一緒に炊飯器に入れて目盛りまで水を入れて炊く。（普通のお米の炊飯と同じ水加減でOK）
③ あんこを20ｇくらいの大きさに丸めておく。
④ きな粉・砂糖・塩をよく混ぜる。
⑤ 炊きあがったもち米の粗熱を冷まし、手袋をして60ｇくらいの大きさを手に取り、手の上で平らにしてあんこをのせて包む。
⑥ バットにきな粉を入れ、包んだおはぎを入れてきな粉をまぶして完成！！