

令和6年

9月 こんだてひょう

元岡幼稚園

日	曜日	昼食	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
2	月	ごぜんちゅうほいく(しえんしき)			
3	火	ぎゅうにゅう おつきみうどん ポテトサラダ	牛乳・鶏肉・シーチキン 鶏卵・昆布・かつおだし ハム	うどん麺・砂糖・マヨネーズ じゃがいも	干しいたけ・人参・玉葱 塩わかめ・青ねぎ・きゅうり コーン
4	水	ぎゅうにゅう・ごはん ひきにくのおとしやき ナムルふうにびたし	牛乳・豚ひき肉・鶏卵 麦みそ・うす揚げ	精白米・ごま・片栗粉 砂糖・揚げ油・ごま油	ごぼう・えのきたけ・生姜 ピーマン・人参・小松菜 もやし
5	木	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのこうみやき きりぼしだいこんのみそマヨネーズあえ	牛乳・魚・煮干しだし 豚ひき肉・米みそ	精白米・砂糖・ごま 植物油・ごま油 マヨネーズ	青ねぎ・生姜・人参 切干大根・きゅうり にんにく
6	金	ぎゅうにゅう・ビビンバ・はるまき ★きゅうりとわかめのすのもの おつきみミルクもち	牛乳・豚ひき肉・うす揚げ はるまき・きな粉	精白米・ごま・砂糖・揚げ油 ごま油・片栗粉	にんにく・生姜・人参・もやし 小松菜・きゅうり・塩わかめ
9	月	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのあげに ひじきのわふうサラダ	牛乳・白身魚・ハム	精白米・揚げ油・ごま マヨネーズ・片栗粉 砂糖	生姜・ひじき・人参・きゅうり
10	火	ぎゅうにゅう・ごはん とりにくとやさいのさっぱりに かぼちゃサラダ	牛乳・鶏肉・ハム チーズ	精白米・植物油・砂糖 マヨネーズ	人参・玉葱・グリーンピース にんにく・きゅうり かぼちゃ
11	水	ぎゅうにゅう カレーライス ナムル	牛乳・豚肉・ゆで大豆	精白米・マカロニ・ごま油 ごま・じゃがいも・植物油	玉葱・人参・もやし・小松菜 グリーンピース・ひじき
12	木	ぎゅうにゅう・ごはん いなほあげ やさいのごまいため	牛乳・ちくわ・鶏ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・脱脂粉乳	精白米・ごま・砂糖・植物油 ごま油・片栗粉・揚げ油	キャベツ・もやし・人参・にら ピーマン
13	金	ぎゅうにゅう ジャージャーめん コーンのサラダ	牛乳・豚ひき肉・赤みそ	中華麺・植物油・砂糖 ごま油・片栗粉	玉葱・人参・ピーマン・きゅうり 干しいたけ・生姜・コーン キャベツ
17	火	ぎゅうにゅう おつきみうどん ポテトサラダ	牛乳・鶏肉・シーチキン 鶏卵・昆布・かつおだし ハム	うどん麺・砂糖・マヨネーズ じゃがいも	干しいたけ・人参・玉葱 塩わかめ・青ねぎ・きゅうり コーン
18	水	ぎゅうにゅう・ごはん ひきにくのおとしやき ナムルふうにびたし	牛乳・豚ひき肉・鶏卵 麦みそ・うす揚げ	精白米・ごま・片栗粉 砂糖・揚げ油・ごま油	ごぼう・えのきたけ・生姜 ピーマン・人参・小松菜 もやし
19	木	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのこうみやき きりぼしだいこんのみそマヨネーズあえ	牛乳・魚・煮干しだし 豚ひき肉・米みそ	精白米・砂糖・ごま 植物油・ごま油 マヨネーズ	青ねぎ・生姜・人参 切干大根・きゅうり にんにく
20	金	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのあげに ひじきのわふうサラダ	牛乳・白身魚・ハム	精白米・揚げ油・ごま マヨネーズ・片栗粉 砂糖	生姜・ひじき・人参・きゅうり
24	火	ぎゅうにゅう・ごはん とりにくとやさいのさっぱりに かぼちゃサラダ	牛乳・鶏肉・ハム チーズ	精白米・植物油・砂糖 マヨネーズ	人参・玉葱・グリーンピース にんにく・きゅうり かぼちゃ
25	水	ぎゅうにゅう カレーライス ナムル	牛乳・豚肉・ゆで大豆	精白米・マカロニ・ごま油 ごま・じゃがいも・植物油	玉葱・人参・もやし・小松菜 グリーンピース・ひじき
26	木	ぎゅうにゅう・ごはん いなほあげ やさいのごまいため	牛乳・ちくわ・鶏ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・脱脂粉乳	精白米・ごま・砂糖・植物油 ごま油・片栗粉・揚げ油	キャベツ・もやし・人参・にら ピーマン
27	金	ぎゅうにゅう ジャージャーめん コーンのサラダ	牛乳・豚ひき肉・赤みそ	中華麺・植物油・砂糖 ごま油・片栗粉	玉葱・人参・ピーマン・きゅうり 干しいたけ・生姜・コーン キャベツ
30	月	ぎゅうにゅう・ごはん とりにくのごまがらめ もやしとにんじんのあえもの	牛乳・鶏肉・かつお節	精白米・片栗粉・砂糖 揚げ油・ごま	もやし・小松菜・人参 えのきたけ・生姜

※材料入荷の都合により、献立内容を一部変更することがあります。
※網掛けの日はお誕生会、★は新メニューです。



給食だより

まだまだ暑い日が続いていますが、朝晩は少しずつ涼しさも感じられるようになってきました。気温差で体調を崩さないよう、規則正しい生活を送りたいですね。

今月の平均栄養量	
エネルギー kcal	367
たんぱく質 g	14.8

今年の十五夜と十三夜は、9月17日と10月15日です。

お月見は、旧暦の8月15日(十五夜)と9月13日(十三夜)にお団子やすすき、秋の収穫物を供えて、美しい月を眺めながら収穫に感謝する日といわれています。

「中秋の名月」とは旧暦の8月15日の夜の月のことをいいます。十三夜は「後(のち)の月」と呼ばれていて、お月見は二度行うのが習わしとされているそうです。

今年の十五夜は9月17日(火)、十三夜は10月15日(火)になります。園の給食でもお誕生会にお月見団子ならぬ「お月見ミルクもち」、17日にはゆで卵を月に見立てた「お月見うどん」を取り入れました。レシピを載せていますので参考にしてください♪



お月見うどん



《材料:約4人分》

- ・ (乾)うどん麺 160g…表示通りに茹でる。
- ・ にんじん 25g…千切り
- ・ (干)しいたけ 5g…戻してせん切り
- ・ たまねぎ 60g…千切り
- ・ 鶏肉 30g…小間切れ
- ・ 塩わかめ 10g…よく洗い、ざく切り
- ・ 青ねぎ 20g…小口切り
- ・ たまご 2個…固ゆでする。
- ・ 水 800cc
- ・ だし昆布 2g
- ・ かつお節 2g
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ みりん 小さじ1/2
- ・ 塩 小さじ1/3
- ・ しょうゆ 大さじ1と1/2

《作り方》

- ① だし汁●で鶏肉、にんじん、しいたけ、玉葱を煮る。
- ② 火が通ったら砂糖、みりん、塩、しょうゆで調味し、わかめと青ねぎを加え火を通す。
- ③ 椀盛りした麺に②をかけ、半分に切ったゆで卵をのせる。

●昆布とかつおのだしをとる●

昆布を水に30分ほど浸し、弱火にかけ、沸騰直前に取り出す。かつお節を加え、一煮立ちさせ、火を止める。かつお節が沈んだらザルなどでこす。

※わかめは生でも乾燥でも可。乾燥カットわかめの場合は1g(小さじ1)程度を水で戻して試されてください。



お月見ミルクもち



《材料:約4人分》

《作り方》

- ・ 牛乳 300cc
 - ・ 片栗粉 大さじ4
 - ・ 砂糖 大さじ4
 - ・ きな粉 適量
- ① 鍋に片栗粉と砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜながら牛乳を少しずつ加え、弱火にかける。
 - ② 木べらに持ちかえ、焦がさないよう注意し、かき混ぜながら火を通す。木べらが重くなり、ぼったりしてきたら火を止める。
 - ③ 水でぬらしたバットにならして入れ、冷やして粗熱をとる。
 - ④ バットから出して切り分け、きな粉をかける。



たんぽぽぐみ こんだてひょう

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
2	月	茶 ウエハース	ぎゅうにゅう・ごはん とりにくのごまがらめ もやしとにんじんのあえもの	茶 なし せんべい	牛乳・鶏肉・かつお節	精白米・片栗粉・砂糖 揚げ油・ごま・せんべい ウエハース	もやし・小松菜・人参 えのきたけ・梨・生姜
3	火	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう おつきみうどん ポテトサラダ	茶 かぼちゃと ごまのむしパン	牛乳・鶏肉・ハム 鶏卵・昆布・かつおだし	うどん麺・砂糖・ごま じゃがいも・マヨネーズ ホットケーキミックス・植物油	干しいたけ・人参・玉葱 塩わかめ・青ねぎ・コーン きゅうり・オレンジ・かぼちゃ
4	水	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん ひきにくのおとしやき ナムルふうにびたし	茶 フルーツ ミルクかん	牛乳・豚ひき肉・鶏卵 麦みそ・うす揚げ	精白米・ごま・片栗粉 砂糖・揚げ油・ごま油	ごぼう・えのきたけ・生姜・人参 ピーマン・寒天・小松菜・バナナ もやし・もも・みかん・パイナップル
5	木	茶 なし	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのこうみやき きりぼしだいこんのみそマヨネーズあえ	茶 カレー サンド	牛乳・魚・煮干しだし 豚ひき肉・米みそ	精白米・砂糖・ごま 植物油・パン・パン粉 マヨネーズ・ごま油	青ねぎ・生姜・人参 切干大根・きゅうり にんにく・梨・玉葱
6	金	茶 ビスケット	ぎゅうにゅう・ピピンパ・はるまき ★きゅうりとわかめのすのもの おつきみミルクもち	茶 オレンジ クッキー	牛乳・豚ひき肉・きな粉 はるまき・うす揚げ	精白米・ごま・揚げ油 ごま油・片栗粉・砂糖 クッキー・ビスケット	にんにく・生姜・人参 小松菜・きゅうり・もやし オレンジ・塩わかめ
9	月	茶 パイナップル	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのあげに ひじきのわふうサラダ	茶 カトルカール	牛乳・白身魚・鶏卵 ハム	精白米・揚げ油・植物油 マヨネーズ・砂糖・ごま 粉糖・薄力粉・片栗粉	生姜・ひじき・人参 きゅうり・レモン汁 パイナップル
10	火	茶 なし	ぎゅうにゅう・ごはん とりにくとやさいのさっぱりに かぼちゃサラダ	茶 りんごゼリー バームクーヘン	牛乳・鶏肉・ハム チーズ	精白米・マヨネーズ りんごジュース・植物油 バームクーヘン・砂糖	人参・玉葱・グリーンピース にんにく・きゅうり・梨 寒天・りんご・かぼちゃ
11	水	茶 チーズ	ぎゅうにゅう カレーライス ナムル	茶 バナナ かりんとう	牛乳・豚肉・チーズ ゆで大豆	精白米・マカロニ・ごま油 ごま・じゃがいも・植物油 黒かりんとう	玉葱・人参・もやし グリーンピース・ひじき 小松菜・バナナ
12	木	茶 クッキー	ぎゅうにゅう・ごはん いなほあげ やさいのごまいため	茶 スイートコーンの パンケーキ	牛乳・ちくわ・鶏ひき肉 木綿豆腐・脱脂粉乳 鶏卵	精白米・ごま・砂糖・クッキー ごま油・片栗粉・揚げ油 ホットケーキミックス・植物油	キャベツ・もやし・人参 ピーマン・にら・コーン
13	金	茶 バナナ	ぎゅうにゅう ジャージャーめん コーンのサラダ	茶 こまつなと みそのおにぎり	牛乳・豚ひき肉・赤みそ かつお節・みそ シーチキン	中華麺・植物油・砂糖 ごま油・片栗粉・精白米	玉葱・人参・ピーマン・バナナ 干しいたけ・生姜・コーン キャベツ・小松菜・きゅうり
17	火	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう おつきみうどん ポテトサラダ	茶 かぼちゃと ごまのむしパン	牛乳・鶏肉・ハム 鶏卵・昆布・かつおだし	うどん麺・砂糖・ごま じゃがいも・マヨネーズ ホットケーキミックス・植物油	干しいたけ・人参・玉葱 塩わかめ・青ねぎ・コーン きゅうり・オレンジ・かぼちゃ
18	水	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん ひきにくのおとしやき ナムルふうにびたし	茶 フルーツ ミルクかん	牛乳・豚ひき肉・鶏卵 麦みそ・うす揚げ	精白米・ごま・片栗粉 砂糖・揚げ油・ごま油	ごぼう・えのきたけ・生姜・人参 ピーマン・寒天・小松菜・バナナ もやし・もも・みかん・パイナップル
19	木	茶 なし	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのこうみやき きりぼしだいこんのみそマヨネーズあえ	茶 カレー サンド	牛乳・魚・煮干しだし 豚ひき肉・米みそ	精白米・砂糖・ごま 植物油・パン・パン粉 マヨネーズ・ごま油	青ねぎ・生姜・人参 切干大根・きゅうり にんにく・梨・玉葱
20	金	茶 パイナップル	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのあげに ひじきのわふうサラダ	茶 カトルカール	牛乳・白身魚・鶏卵 ハム	精白米・揚げ油・植物油 マヨネーズ・砂糖・ごま 粉糖・薄力粉・片栗粉	生姜・ひじき・人参 きゅうり・レモン汁 パイナップル
24	火	茶 なし	ぎゅうにゅう・ごはん とりにくとやさいのさっぱりに かぼちゃサラダ	茶 りんごゼリー バームクーヘン	牛乳・鶏肉・ハム チーズ	精白米・マヨネーズ りんごジュース・植物油 バームクーヘン・砂糖	人参・玉葱・グリーンピース にんにく・きゅうり・梨 寒天・りんご・かぼちゃ
25	水	茶 チーズ	ぎゅうにゅう カレーライス ナムル	茶 バナナ かりんとう	牛乳・豚肉・チーズ ゆで大豆	精白米・マカロニ・ごま油 ごま・じゃがいも・植物油 黒かりんとう	玉葱・人参・もやし グリーンピース・ひじき 小松菜・バナナ
26	木	茶 クッキー	ぎゅうにゅう・ごはん いなほあげ やさいのごまいため	茶 スイートコーンの パンケーキ	牛乳・ちくわ・鶏ひき肉 木綿豆腐・脱脂粉乳 鶏卵	精白米・ごま・砂糖・クッキー ごま油・片栗粉・揚げ油 ホットケーキミックス・植物油	キャベツ・もやし・人参 ピーマン・にら・コーン
27	金	茶 バナナ	ぎゅうにゅう ジャージャーめん コーンのサラダ	茶 こまつなと みそのおにぎり	牛乳・豚ひき肉・赤みそ かつお節・みそ シーチキン	中華麺・植物油・砂糖 ごま油・片栗粉・精白米	玉葱・人参・ピーマン・バナナ 干しいたけ・生姜・コーン キャベツ・小松菜・きゅうり
30	月	茶 ウエハース	ぎゅうにゅう・ごはん とりにくのごまがらめ もやしとにんじんのあえもの	茶 なし せんべい	牛乳・鶏肉・かつお節	精白米・片栗粉・砂糖 揚げ油・ごま・せんべい ウエハース	もやし・小松菜・人参 えのきたけ・梨・生姜

※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。
※網掛けの日はお誕生会、★は新メニューです。

給食だより



まだまだ暑い日が続いていますが、朝晩は少しずつ涼しさも感じられるようになってきました。気温差で体調を崩さないよう、規則正しい生活を送りたいですね。

今月の平均栄養量	
エネルギー kcal	431
たんぱく質 g	14.8

今年の十五夜と十三夜は、9月17日と10月15日です。

お月見は、旧暦の8月15日(十五夜)と9月13日(十三夜)にお団子やすすき、秋の収穫物を供えて、美しい月を眺めながら収穫に感謝する日といわれています。

「中秋の名月」とは旧暦の8月15日の夜の月のことをいいます。十三夜は「後(のち)の月」と呼ばれていて、お月見は二度行うのが習わしとされているそうです。

今年の十五夜は9月17日(火)、十三夜は10月15日(火)になります。園の給食でもお誕生会にお月見団子ならぬ「お月見ミルクもち」、17日にはゆで卵を月に見立てた「お月見うどん」を取り入れました。レシピを載せていますので参考にさせていただきます♪



お月見うどん



《材料:約4人分》

《作り方》

- ・ (乾)うどん麺 160g…表示通りに茹でる。
- ・ にんじん 25g…千切り
- ・ (干)しいたけ 5g…戻してせん切り
- ・ たまねぎ 60g…千切り
- ・ 鶏肉 30g…小間切れ
- ・ 塩わかめ 10g…よく洗い、ざく切り
- ・ 青ねぎ 20g…小口切り
- ・ たまご 2個…固ゆでする。
- ・ 水 800cc
- ・ だし昆布 2g
- ・ かつお節 2g

- ① だし汁●で鶏肉、にんじん、しいたけ、玉葱を煮る。
- ② 火が通ったら砂糖、みりん、塩、しょうゆで調味し、わかめと青ねぎを加え火を通す。
- ③ 椀盛りした麺に②をかけ、半分に切ったゆで卵をのせる。

●昆布とかつおのだしをとる●

昆布を水に30分ほど浸し、弱火にかけ、沸騰直前に取り出す。かつお節を加え、一煮立ちさせ、火を止める。かつお節が沈んだらザルなどでこす。

※わかめは生でも乾燥でも可。乾燥カットわかめの場合は1g(小さじ1)程度を水で戻して試されてください。

- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ みりん 小さじ1/2
- ・ 塩 小さじ1/3
- ・ しょうゆ 大さじ1と1/2



《材料:約4人分》

《作り方》

- ・ 牛乳 300cc
- ・ 片栗粉 大さじ4
- ・ 砂糖 大さじ4
- ・ きな粉 適量

- ① 鍋に片栗粉と砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜながら牛乳を少しずつ加え、弱火にかける。
- ② 木べらに持ちかえ、焦がさないよう注意し、かき混ぜながら火を通す。木べらが重くなり、ぼってりしてきたら火を止める。
- ③ 水でぬらしたバットにならして入れ、冷やして粗熱をとる。
- ④ バットから出して切り分け、きな粉をかける。

お月見ミルクもち

