



令和4年9月の予定献立表

二葉保育園

日曜日	曜	日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
	1	木	白米、イナムドゥチ 麩チャンブルー、大根の和え物、フルーツ	ミルク アガラサー	豚肉、麩、かまぼこ、ツナ水 煮缶、卵、牛乳	米、こんにやく、強力粉	干しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、大 根、パイン
	2	金	あわごはん、魚の蒲焼き チンゲン菜の中華炒め、中華スープ フルーツ	ミルク ふかし芋	さんま、豆腐、牛乳	米、あわ、はるさめ、片栗 粉、ごま、さつまいも	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、えのき、しいた け、はくさい、長ネギ、りんご
	3	土	親子丼、みそ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	鶏もも、卵、豆腐、牛乳、ハ ム、チーズ	米、パン	たまねぎ、たけのこ、にんじん、みつば、干しいた け、のり、こまつな、オレンジ、レタス
	5	月	あわごはん、ナゲット 秋野菜ソテー、きのこのスープ フルーツ	フルーツ コーンフレークインミ ルク	鶏肉、卵、ベーコン、牛乳	米、あわ、じゃがいも、小麦 粉、パン粉、コーンフレーク	たまねぎ、なす、にんじん、ブロッコリー、れんこ ん、えのき、ぶなしめじ、パイン、バナナ
	6	火	あわごはん、白身魚のプチプチ焼き 小松菜のサラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク フライドポテト	キングクリップ、牛乳	米、あわ、小麦粉、パン粉、 ごま、さつまいも、じゃがい も	こまつな、にんじん、だいこん、長ネギ、りんご
	7	水	あわごはん、オムレツ野菜あん ポテトサラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク きなこラスク	卵、ヨーグルト、豆腐、牛 乳、きな粉	米、あわ、片栗粉、じゃがい も、パン、砂糖	たまねぎ、ブロッコリー、えのき、赤ピーマン、黄 ピーマン、にんじん、コーン、グリーンピース、長ネ ギ、オレンジ
	8	木	あわごはん、レパニラ炒め 春雨サラダ、スープ、フルーツ	ミルク みたらしだんご	レバー、焼き豚、豆腐、牛 乳、卵	米、あわ、片栗粉、白玉粉、 はるさめ	にら、にんじん、もやし、黄ピーマン、こまつな、赤 ピーマン、きゅうり、たまねぎ、わかめ、スイカ
9/10 十五夜	9	金	パン、お月見ハンバーグ ごぼうサラダ、野菜スープ、フルーツ	ミルク バナナケーキ	合いびき肉、卵、牛乳、ハム	パン、パン粉、ごま、砂糖、 小麦粉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、赤ピー マン、きゅうり、しめじ、ズッキーニ、エリンギ、パ イン、バナナ
	10	土	お月見うどん オクラのおかか和え、フルーツ	ミルク 調理パン	卵、かまぼこ、しらす、糸か つお、牛乳、豆腐	うどん	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、長ネギ、オクラ、 えのき、りんご、かぼちゃ
	12	月	島野菜カレー フルーツヨーグルト、スープ	ミルク ポテトサンド	鶏もも、レバー、ヨーグル ト、豆腐、牛乳	米、パン、じゃがいも	へちま、たまねぎ、オクラ、トマト、ゴーヤー、りん ご、もも缶、キウイ、フルーツカクテル、ほうれん 草、にんじん、きゅうり
	13	火	あわごはん、魚の唐揚げ きんぴらごぼう、みそ汁、フルーツ	ミルク もずくの天ぷら	カレイ、牛乳	米、あわ、ごま、じゃがいも	もずく、ごぼう、にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、 なす、りんご
	14	水	お弁当会 (誕生会)		バースデーケーキ ヨーゴ		
琉球 料理 の日	15	木	グフアン(あわごはん)、クーフイリ チー かぼちゃのじゃこがらめ、ウシル(汁 物)、フルーツ	ミルク 紅芋サターアング ギー	豚肉、さつま揚げ、油揚げ、 しらす、牛乳、卵	米、あわ、こんにやく、小麦 粉	こんぶ、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、もやし、パ イン
	16	金	あわごはん、ピーマン入りハンバーグ 大根サラダ、ヘチマスープ、フルーツ	ミルク オートミールクッキー	豚ひき肉、卵、牛乳	米、あわ、パン粉、片栗粉、 オートミール、ごま	ピーマン、たまねぎ、だいこん、にんじん、黄ピーマ ン、きゅうり、へちま、エリンギ、長ネギ、オレンジ
	17	土	もずく丼、みそ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	卵、豚ひき肉、牛乳、ペー コン、チーズ	米、片栗粉、食パン	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、キャベ ツ、なす、りんご、ピーマン、たまねぎ
	20	火	スパゲティミートソース、ミモザサラダ 冬瓜スープ、フルーツ	ミルク おにぎり	合いびき肉、卵、牛乳、しら す	スパゲティ、米	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ブロッコリー、 とうがん、にら、りんご、青じそ、梅びしお、焼きの り
9/22 シー クアー サー の日	21	水	あわごはん、千草焼き、ひじきの炒め 煮 みそ汁、フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー	豆腐、卵、豚肉、レバー、牛 乳、ゼラチン	米、あわ、こんにやく、じゃ がいも	干しいたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、 ブロッコリー、ひじき、にんじん、もやし、にら、わ かめ、パイン
	22	木	パン、鶏のシークアーサーソースかけ 南蛮サラダ、スープ、フルーツ	ミルク ごまころがしだんご	鶏もも、ハム、豆腐、牛乳、 あずきあん、きな粉	パン、米、もち米、さつまい も、ごま	シークアーサー果汁、きゅうり、もやし、レタス、ト マト、こまつな、りんご
	24	土	大根のそぼろ丼、ゆし豆腐汁 フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、ゆし豆腐、牛 乳、ツナ水煮缶	米、パン	にんじん、大根、こねぎ、パイン、レタス
	26	月	タコライス、マヨサラダ スープ、フルーツ	ミルク 煮干しカリカリ フルーツ	合いびき肉、チーズ、ヨーグ ルト、牛乳、煮干し	米	たまねぎ、レタス、トマト、きゅうり、黄ピーマン、 レモン汁、こまつな、にんじん、りんご、バナナ
	27	火	パン、鶏グラタン、レバーのサラダ わかめスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	鶏ささみ、スモークレバー、 ヨーグルト、卵、牛乳、糸か つお、チーズ	パン、マカロニ、小麦粉、米	たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、トマト、レ タス、コーン、わかめ、長ネギ、スイカ、焼きのり
	28	水	あわごはん、豚のしょうがやき ウカライリチー、みそ汁、フルーツ	ミルク 大学芋	豚肉、おから、豚ひき肉、牛 乳、豆腐	米、あわ、さつまいも、ごま	ブロッコリー、ひじき、にんじん、たまねぎ、こまつ な、だいこん、りんご
	29	木	沖縄そば、ゴーヤーの白和え、フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉、かまぼこ、豆腐、牛 乳	沖縄そば、さつまいも、ご ま、米	こねぎ、ゴーヤー、にんじん、コーン、スイカ、ひじ き、にら
	30	金	あわごはん、魚のホイル焼き ポテトサラダ、スープ、フルーツ	ミルク 豆腐スコーン	鮭、チーズ、豆腐、牛乳	米、あわ、HM粉、じゃがいも	たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、きゅうり、にんじ ん、コーン、オクラ、オレンジ

作成：管理栄養士 幸正 直子

お月見の日とお団子

旧暦の8月15日(ハチグワチジュウギヤ)にあたる日は中秋の名月(十五夜)で、月が一番明るく美しいとされています。

昔は収穫のお祝いをする行事だったものが、徐々に変化したといわれており、月に関連する食べ物が多いことが特徴です。

月見だんごは、秋の収穫に感謝して米を粉にし、月に見立てて丸くし、感謝の気持ちを表したと言われています。

また、いもの収穫を祝う意味を込めて「芋名月(いもめいげつ)」とも言います。里芋をはじめ、さつまいも、栗なども黄色い月に見立てることも多いのです

関西では里芋をイメージしたしずく型のだんご、東北では中にこしあんが入ったまんじゅうタイプのものなど、各地の違いもあります。

沖縄の『ふちやぎ』もお餅が月を表し、小豆は「星」=「こども」「子孫繁栄」を表すと言われています。

