

むつみキッチン

まだまだ残暑が厳しいですが、季節はどんどん夏から秋へと変わっていきます。秋は沢山の食材が旬を迎えます。そんな9月の献立は、旬の秋野菜を沢山使用した献立になっています。夏の暑さで疲れた体に栄養をたっぷりとり食欲の秋を楽しみましょう！

～食欲の秋！魚を好きになるチャンス～

秋といえば、サンマが美味しい季節です。魅力を知っていきましょう！

☆種類が豊富

海に囲まれた日本なので、四季折々の新鮮な魚介類が手に入ります。

☆お米のとの相性が良い

お米に不足している必須アミノ酸のヒスチジンやリジンを補います。秋は新米も出るのでさらに美味しくいただけます。

☆カルシウム・DHAが豊富

骨や歯を丈夫にしてくれます。

☆調理法が豊富

同じ魚でも揚げると様々な調理方法があります。

★秋の味覚ランチ★

1位さつまvielも

自分の中の1位の食材は入っていましたか？
順位してみると「なるほど、それもあつたか！」となる食材もあつたかもしれません。

2位栗

3位さんま

4位梨

5位南瓜

他にも、柿・いくら・松茸・鮭 等

参考文献:macaroni

2024年9月献立表

住吉むつみ保育園

2日(月)	昼食	秋の混ぜご飯 白菜とわかめのポテ酢和え 冬瓜あんかけ 切り干し大根のすまし汁 グレープフルーツ	米、牛肉、さつまいも、まいたけ、しめじ、生姜、醤油、みりん、酒、ごま油 白菜、わかめ、ちくわ、ツナ缶、トマト、木綿豆腐、ぼん酢 冬瓜、鶏ひき肉、絹さや、チンゲン菜、えび、醤油、みりん、片栗粉 油揚げ、大根、もやし、白ねぎ、えのき、かつお昆布出汁、醤油、みりん、食塩
	おやつ	チーズクッキー	小麦粉、バター、砂糖、ピザ用チーズ、粉チーズ
3日(火)	昼食	ごはん ★さんまの蒲焼き 小松菜の和風煮 うま塩肉じゃが キャベツのみそ汁 オレンジ	米 さんま、青ねぎ、片栗粉、三温糖、醤油、みりん、酒 小松菜、人参、しらす、厚揚げ、もやし、かつお出汁、醤油 豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、糸こんにゃく、人参、しいたけ、鶏ガラ キャベツ、コーン缶、なめこ、エリンギ、かつお昆布出汁、みそ オレンジ
	おやつ	オレオケーキ	小麦粉、バター、砂糖、牛乳、卵、ベーキングパウダー、オレオクッキー
4日(水)	昼食	パン ポークチャップ レタスサラダ 南瓜のパン粉焼き 春雨スープ バナナ	ロールパン 豚肉、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、人参、塩こしょう、ケチャップ、醤油 レタス、サニーレタス、きゅうり、かにかま、卵、味付けのり、醤油、酢、三温糖 南瓜、玉ねぎ、枝豆、なす、ハム、パン粉、塩こしょう、マヨネーズ 春雨、ほうれん草、しいたけ、白菜、鶏ガラ、醤油
	おやつ	パンゼリー	アガー、砂糖、りんごジュース、パン缶、みかん缶
5日(木)	昼食	ごはん 鮭の野菜あんかけ ひじきサラダ 海鮮炒め ミネストローネ グレープフルーツ	米 鮭、えのき、人参、にら、玉ねぎ、ピーマン、黄パプリカ、片栗粉、醤油、三温糖、酒 ひじき、きゅうり、れんこん、枝豆、コーン缶、わりごま、マヨネーズ えび、いか、ブロッコリー、カリフラワー、ズッキーニ、生姜、鶏ガラ ベーコン、大根、キャベツ、人参、大豆、トマト缶、コンソメ
	おやつ	ココアシリアルクリスピー	コーンフレーク、マシュマロ、バター、ココア
6日(金)	昼食	ごはん 塩レモンチキン 切り昆布の煮物 ジャーマンさつまいも わかめのみそ汁 オレンジ	米 鶏肉、レモン、にんにく、食塩、酒、鶏ガラ 切り昆布、人参、油揚げ、大豆、きぬさや、三温糖、醤油、みりん、かつお出汁 さつまいも、ウインナー、玉ねぎ、にんにく、塩こしょう、コンソメ、オリーブオイル わかめ、玉ねぎ、白ねぎ、えのき、白菜、かまぼこ、かつお昆布出汁、みそ オレンジ
	おやつ	ツナコーンパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、油、ツナ缶、コーン缶、パセリ、ぼん酢

7日(土)	昼食	ツナきゅうりご飯 豚とれんこんのごま味噌炒め 春雨サラダ 油揚げのすまし汁 バナナ	米、ツナ缶、きゅうり、醤油、酢、三温糖 豚肉、れんこん、塩こしょう、片栗粉、酒、みそ、醤油、みりん、三温糖、ごま 春雨、きゅうり、人参、ハム、塩、醤油、酢、三温糖、マヨネーズ 油揚げ、大根、キャベツ、しいたけ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
	おやつ	豆腐もち	豆腐、片栗粉、きな粉、砂糖、塩
9日(月)	昼食	ごはん 鯛のんにく炒め ポテトグラタン 切り干し大根の煮物 そうめん汁 バナナ	米 鯛、ブロッコリー、れんこん、にんにく、醤油、塩こしょう じゃがいも、玉ねぎ、里芋、枝豆、ホワイトソース、牛乳、ピザ用チーズ 切り干し大根、人参、油揚げ、干しいたけ、しんげん、かつお出汁、醤油、三温糖 そうめん、白菜、鶏もも肉、白ねぎ、鶏ガラ、醤油
	おやつ	カレーパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、油、合い挽き肉、人参、玉ねぎ、カレールウ
10日(火)	昼食	ごはん チキン南蛮 麻婆大根 トマトマリネ 豆腐のトロみスープ なし	米 鶏もも肉、玉ねぎ、ピクルス、卵、三温糖、醤油、酢、マヨネーズ、酒、塩 大根、豚ひき肉、青ねぎ、白ねぎ、にんにく、酒、醤油、みそ、三温糖、鶏ガラ、片栗粉 トマト、キャベツ、わかめ、オリーブオイル、酢、醤油、三温糖 豆腐、えのき、しいたけ、ほうれん草、人参、かつお昆布だし、醤油、三温糖、塩
	おやつ	きな粉南瓜	きな粉、砂糖、南瓜
11日(水)	昼食	ごはん 鯛の梅しそ焼き 厚揚げの酢豚煮 たくあんポテサラ 豚汁 オレンジ	米 鯛、梅干し、しそ、酒、塩、醤油、みりん 厚揚げ、人参、玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ、ブロッコリー、ケチャップ、醤油、三温糖 じゃがいも、きゅうり、たくあん、マヨネーズ、塩こしょう、酢 豚肉、大根、人参、ごぼう、板こんにゃく、青ねぎ、かつお昆布だし、麦みそ オレンジ
	おやつ	ジャムクッキー	小麦粉、バター、砂糖、りんごジャム
12日(木)	昼食	ごはん 豚となすのオイスター炒め もやしナムル みそオムレツ 冬瓜スープ バナナ	米 豚肉、なす、しめじ、たけのこ、キャベツ、オイスターソース、ごま もやし、きゅうり、赤パプリカ、しらす、人参、鶏ガラ、酢、ごま油 豚ひき肉、白ねぎ、生姜、卵、かつお出汁、醤油、三温糖、みそ、みりん 冬瓜、ニラ、玉ねぎ、しいたけ、大根、チンゲン菜、コンソメ
	おやつ	みかんヨーグルトケーキ	小麦粉、バター、砂糖、牛乳、卵、ベーキングパウダー、ヨーグルト、みかん缶
13日(金)	昼食	秋野菜のハヤシライス ポパイサラダ 添え野菜 グレープフルーツ なし	米、牛肉、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、人参、大豆、南瓜、ハヤシルウ、コンソメ ほうれん草、エリンギ、ズッキーニ、コーン缶、ベーコン、マヨネーズ、食塩 トマト、さつまいも
	おやつ	メロンゼリー	アガー、砂糖、メロンシロップ、桃缶、アロエ
14日(土)	昼食	ごぼうとひき肉の混ぜご飯 鶏のねぎ塩焼き きゅうりの中華和え 大根の麦みそ汁 バナナ	米、ごぼう、合い挽き肉、生姜、三温糖、醤油、みりん、昆布出汁 鶏肉、白ねぎ、生姜、にんにく、鶏ガラ きゅうり、卵、かにかま、ミニトマト、ごま、酢、三温糖、醤油、ごま油 大根、人参、白菜、しいたけ、えのき、青ねぎ、鮭、かつお昆布出汁、みそ
	おやつ	くるくるロールサンド	サンドイッチ用パン、いちごジャム、ツナ缶、マヨネーズ、塩こしょう
17日(火)	昼食	ごはん ★さんまの蒲焼き 小松菜の和風煮 うま塩肉じゃが キャベツのみそ汁 オレンジ	米 さんま、青ねぎ、片栗粉、三温糖、醤油、みりん、酒 小松菜、人参、しらす、厚揚げ、もやし、かつお出汁、醤油 豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、糸こんにゃく、人参、しいたけ、鶏ガラ キャベツ、コーン缶、なめこ、エリンギ、かつお昆布出汁、みそ オレンジ
	おやつ	あんこクッキー	小麦粉、砂糖、バター、あんこ
18日(水)	昼食	パン ポークチャップ レタスサラダ 南瓜のパン粉焼き 春雨スープ バナナ	ロールパン 豚肉、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、人参、塩こしょう、ケチャップ、醤油 レタス、サニーレタス、きゅうり、かにかま、卵、味付けのり、醤油、酢、三温糖 南瓜、玉ねぎ、枝豆、なす、ハム、パン粉、塩こしょう、マヨネーズ 春雨、ほうれん草、しいたけ、白菜、鶏ガラ、醤油
	おやつ	キンパ風混ぜご飯	米、牛肉、人参、たくあん、にんにく、ごま、ごま油、三温糖、醤油、味付け海苔

19日(木)	昼食	コロッケパン ポパイサラダ ブロッコリーマリネ カレーオムレツ シチュー なし	パン、コロッケ、キャベツ、ウスターソース、ケチャップ、三温糖、油 スパゲティ麺、玉ねぎ、ピーマン、人参、ウインナー、ケチャップ、三温糖、コンソメ ブロッコリー、カリフラワー、三温糖、酢、オリーブオイル、塩 卵、玉ねぎ、人参、合い挽き肉、カレー粉、牛乳、ピザ用チーズ、コンソメ 鮭、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しめじ、ほうれん草、シチュールウ、コンソメ、生クリーム、牛乳 なし
	おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、牛乳、メープルシロップ
20日(金)	昼食	ごはん 塩レモンチキン 切り昆布の煮物 ジャーマンさつまいも わかめのみそ汁 オレンジ	米 鶏肉、レモン、にんにく、食塩、酒、鶏ガラ 切り昆布、人参、油揚げ、大豆、きぬさや、三温糖、醤油、みりん、かつお出汁 さつまいも、ウインナー、玉ねぎ、にんにく、塩こしょう、コンソメ、オリーブオイル わかめ、玉ねぎ、白ねぎ、えのき、白菜、かまぼこ、かつお昆布出汁、みそ オレンジ
	おやつ	ケーキサレ	小麦粉、砂糖、バター、卵、ベーキングパウダー、牛乳、ウインナー、コーン缶、玉ねぎ、枝豆
21日(土)	昼食	さばのそぼろ丼 ほうれん草の卵焼き わかめぼん酢 さつま芋のすまし汁 バナナ	米、さば、玉ねぎ、人参、しいたけ、生姜、みそ、醤油、酒、三温糖 卵、ほうれん草、白だし わかめ、トマト、もやし、ぼん酢、ごま さつま芋、白菜、えのき、青ねぎ、かつお昆布出汁、食塩、醤油、みりん
	おやつ	オレンジヨーグルトムース	ヨーグルト、オレンジジュース、生クリーム、グラニュー糖、レモン汁、ゼラチン
24日(火)	昼食	ごはん ずり身の天ぷら 麻婆大根 トマトマリネ 豆腐のトロみスープ なし	米 ずり身、枝豆、人参、ごぼう、醤油、みりん 大根、豚ひき肉、青ねぎ、白ねぎ、にんにく、酒、醤油、みそ、三温糖、鶏ガラ、片栗粉 トマト、キャベツ、わかめ、オリーブオイル、酢、醤油、三温糖 豆腐、えのき、しいたけ、ほうれん草、人参、かつお昆布だし、醤油、三温糖、塩
	おやつ	さつま芋蒸しパン	卵、砂糖、牛乳、油、小麦粉、ベーキングパウダー、さつま芋
25日(水)	昼食	ごはん 鯛の梅しそ焼き 厚揚げの酢豚煮 たくあんポテサラ 豚汁 オレンジ	米 鯛、梅干し、しそ、酒、塩、醤油、みりん 厚揚げ、人参、玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ、ブロッコリー、ケチャップ、醤油、三温糖 じゃがいも、きゅうり、たくあん、マヨネーズ、塩こしょう、酢 豚肉、大根、人参、ごぼう、板こんにゃく、青ねぎ、かつお昆布だし、麦みそ オレンジ
	おやつ	コーンとほうれん草の Pasta	スパゲティ麺、ほうれん草、コーン缶、ウインナー、にんにく、コンソメ、醤油、塩こしょう
26日(木)	昼食	ごはん 豚となすのオイスター炒め もやしナムル みそオムレツ 冬瓜スープ バナナ	米 豚肉、なす、しめじ、たけのこ、キャベツ、オイスターソース、ごま もやし、きゅうり、赤パプリカ、しらす、人参、鶏ガラ、酢、ごま油 豚ひき肉、白ねぎ、生姜、卵、かつお出汁、醤油、三温糖、みそ、みりん 冬瓜、ニラ、玉ねぎ、しいたけ、大根、チンゲン菜、コンソメ
	おやつ	のり塩ポテト	じゃがいも、青のり、塩
27日(金)	昼食	キーマカレー ポパイサラダ 添え野菜 グレープフルーツ なし	米、合い挽き肉、人参、玉ねぎ、しめじ、トマト缶、コンソメ、三温糖、塩こしょう、カレールウ ほうれん草、エリンギ、ズッキーニ、コーン缶、ベーコン、マヨネーズ、食塩 トマト、さつまいも
	おやつ	ザラメパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、油、ザラメ、メープルシロップ
28日(土)	昼食	照り焼きチキン丼 じゃがいもの塩昆布和え 糸こんにゃく なすのみそ汁 バナナ	米、鶏肉、しそ、味付け海苔、みりん、醤油、三温糖、塩こしょう じゃがいも、塩昆布 糸こんにゃく、人参、醤油、みりん、ごま、ごま油 なす、玉ねぎ、キャベツ、しいたけ、かつお昆布出汁、みそ
	おやつ	ピザトースト	食パン、ピーマン、玉ねぎ、ウインナー、コーン缶、ケチャップ、マヨネーズ、ピザ用チーズ
30日(月)	昼食	秋の混ぜご飯 白菜とわかめのポテ酢和え 冬瓜あんかけ 切り干し大根のすまし汁 オレンジ	米、牛肉、さつまいも、まいたけ、しめじ、生姜、醤油、みりん、酒、ごま油 白菜、わかめ、ちくわ、ツナ缶、トマト、木綿豆腐、ぼん酢 冬瓜、鶏ひき肉、絹さや、チンゲン菜、えび、醤油、みりん、片栗粉 油揚げ、大根、もやし、白ねぎ、えのき、かつお昆布出汁、醤油、みりん、食塩 オレンジ
	おやつ	マシュマロヨーグルト	ヨーグルト、マシュマロ、グラニュー糖、みかん缶

※おやつには毎回、牛乳がつかます。
※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつに昆布を提供しています。