

平成 29 年 9 月 分 給 食 献 立 表

社会福祉法人 和会
中央保育園

(3歳児以上) (3歳児未満)
保育所 エネルギー 520kcal 475kcal
蛋白質 20.0g 16.0g
栄養基準量 脂肪 15.0g 14.0g

日 曜	朝 献 立 名	お や つ (3歳未満) 材 料	お 昼 献 立 名	ご は ん 材 料	お や つ 献 立 名	材 料
金	ゆで芋牛乳	さつま芋 50 牛乳 80	高野豆腐の卵とじ ごま和え ごはん くだもの	鶏肉 10 高野豆腐 35 玉ねぎ 20 卵 30 干しいたけ 1 ほうれん草 20 人参 15 砂糖 2 醤油 3 油 1 白菜 30 人参 10 インゲン 20 ごま 1 醤油 3 砂糖 1 白米 40 くだもの 50	ソーメン お茶	ソーメン 33 小葱 3 煮干 2 醤油 3
土	お菓子牛乳	お菓子 5 牛乳 80	お好み焼き 大根おろしのスープ ごはん くだもの	豚肉 10 イカ 10 エビ 10 キャベツ 30 もやし 10 ネギ 10 卵 5 小麦粉 8 かつお節 1 ソース 1 ケチャップ 3 青のり 1 マヨネーズ 2 大根 20 ハム 5 レタス 5 塩 こしょう コンソメ 1 片栗粉 1 白米 40 くだもの 50	くだもの	くだもの 80
日						
月	枝豆牛乳	枝豆 20 牛乳 80	焼きビーフン 白菜のポタージュ ごはん くだもの	豚肉 20 玉ねぎ 30 人参 10 キクラゲ 1 キャベツ 20 イカ 10 エビ 10 ニラ 5 ビーマン 5 ビーフン 15 塩 こしょう 白だし 2 中華だし 2 白菜 20 玉ねぎ 20 コンソメ 3 スキムミルク 10 パセリ 1 白米 40 くだもの 50	小倉クリームサンド 牛乳	パン 30 生クリーム 3 小豆缶 11 牛乳 200
火	くだもの牛乳	くだもの 50 牛乳 80	じゃがいものそぼろ煮 もやしの酢の物 ごはん くだもの	合ミンチ 20 じゃがいも 70 玉ねぎ 40 人参 10 こんにやく 10 グリンピース 5 竹の子 10 砂糖 3 醤油 4 油 1 酒 1 みりん 1 きゅうり 20 もやし 30 カニ棒 5 わかめ 1 ちくわ 5 酢 4 砂糖 3 塩 白米 40 くだもの 50	ポップコーン 牛乳	ポップコーン 5 塩 1 青のり 1 牛乳 200
水	パン牛乳	パン 20 牛乳 80	魚のフライ きのこスープ ごはん くだもの	魚 60 塩 こしょう 小麦粉 5 卵 5 パン粉 5 油 5 キャベツ 20 パプリカ 5 トマト 30 味ポン 2 えのき 20 しめじ 20 干しいたけ 1 人参 10 ネギ 5 煮干 2 醤油 3 白米 40 くだもの 50	ミューズリー	バナナ 60 フレーンヨーグルト 90
木	チーズ牛乳	チーズ 10 牛乳 80	ポークビーンズ 中華サラダ ごはん くだもの	豚肉 20 大豆 20 玉ねぎ 20 人参 10 じゃがいも 30 パセリ 5 油 1 コンソメ 1 ケチャップ 5 トマトピューレ 7 砂糖 1 粉チーズ 1 マロニー 16 ハム 5 人参 10 きゅうり 15 卵 15 ごま油 1 酢 2 醤油 2 塩 こしょう 白米 40 くだもの 50	カステラ風ケーキ 牛乳	ミックス粉 20 バター 1 卵 3 B P 1 牛乳 10 グラニュー糖 10 牛乳 200
金	くだもの牛乳	くだもの 50 牛乳 80	鶏肉とごぼうのうどん みそポテト くだもの	うどん 48 鶏肉 15 かまぼこ 5 人参 15 ごぼう 10 干しいたけ 2 ネギ 5 砂糖 1 酒 1 醤油 5 煮干 2 じゃがいも 30 てんぷら粉 1 味噌 2 砂糖 1 みりん 1 酒 1 油 5 くだもの 50	たまごサンド 牛乳	ドックパン 30 マヨネーズ 3 卵 15 塩 1 こしょう 牛乳 200
土						
日						
月	ジャムサンド牛乳	サンド用食パン 20 ジャム 5 牛乳 80	もずく丼 コロコロスープ くだもの	白米 40 麦 5 もずく 1 豚ミンチ 20 玉ねぎ 20 人参 20 ビーマン 15 コーン 5 油 1 濃醤油 2 薄醤油 2 みりん 3 砂糖 2 酒 1 生姜 1 片栗粉 1 じゃがいも 30 玉ねぎ 10 インゲン 10 枝豆 5 煮干 2 醤油 4 くだもの 50	かき氷	かき氷 50 牛乳 80
火	ヨーグルト	ヨーグルト 50 くだもの 30	ジャーマンオムレツ ごぼうサラダ ごはん くだもの	豚ミンチ 20 玉ねぎ 20 人参 5 じゃがいも 30 卵 40 インゲン 5 塩 こしょう マヨネーズ 2 ケチャップ 5 ごぼう 15 きゅうり 10 人参 5 ハム 5 醤油 3 ごま油 1 酢 2 白米 40 くだもの 50	ぜんざい 牛乳	小豆 20 白玉粉 30 砂糖 10 塩 牛乳 200
水	ゼリー	ゼリー粉 4	魚の洋風野菜あんかけ キャロットスープ ごはん くだもの	魚 60 塩 こしょう 小麦粉 5 油 1 ビーマン 5 玉ねぎ 20 人参 10 しめじ 15 コンソメ 3 醤油 3 片栗粉 1 人参 30 玉ねぎ 30 コンソメ 2 スキムミルク 10 塩 こしょう 白米 40 くだもの 50	フライドポテト 牛乳	フレンチポテト 70 塩 5 カレー粉 油 牛乳 200
木	くだもの牛乳	くだもの 50 牛乳 80	マーボー豆腐 マカロニサラダ ごはん くだもの	豚ミンチ 20 豆腐 60 ニンニク 1 生姜 1 玉ねぎ 20 人参 10 干しいたけ 1 ネギ 5 砂糖 3 醤油 4 ごま油 2 片栗粉 2 味噌 2 マカロニ 7 キャベツ 20 人参 10 きゅうり 10 ハム 5 コーン 5 マヨネーズ 5 塩 こしょう 白米 40 くだもの 50	メロンパントースト 牛乳	食パン 30 マーガリン 3 グラニュー糖 3 小麦粉 4 牛乳 200
金	ゆで芋牛乳	さつま芋 50 牛乳 80	ナポリタン オニオングラタンスープ くだもの	スパゲティ 52 ベーコン 10 玉ねぎ 20 人参 10 ビーマン 5 油 2 中華だし 1 塩 こしょう ケチャップ 5 フランスパン 20 玉ねぎ 10 バター 1 コンソメ 2 塩 こしょう とろけるチーズ 3 くだもの 50	黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉 20 酢 1 タンサン 1 牛乳 15 黒砂糖 10 卵 2 牛乳 200
土	チーズ牛乳	チーズ 10 牛乳 80	カレーライス コーンサラダ くだもの	白米 40 肉 20 じゃがいも 60 玉ねぎ 50 人参 10 カレールー 10 油 1 グリンピース 5 キャベツ 20 きゅうり 10 ブロッコリー 10 トマト 30 コーン 5 わかめ 1 味ポン 5 くだもの 50	フルーツインゼリー	ゼリー粉 7 くだもの 30
日						
月						
火	パン牛乳	パン 20 牛乳 80	切干大根のケチャップ煮 ソーメン汁 ごはん くだもの	豚肉 20 切干大根 56 干しいたけ 1 玉ねぎ 20 あげみ 5 人参 15 ビーマン 5 コーン 5 油 1 ケチャップ 5 コンソメ 2 醤油 2 ソーメン 6 卵 5 人参 10 インゲン 10 煮干 2 醤油 3 白米 40 くだもの 50	スコーン 牛乳	薄力粉 25 B P 1 塩 砂糖 6 マーガリン 5 卵 3 牛乳 6 牛乳 200
水	くだもの牛乳	くだもの 50 牛乳 80	<p>ひまわり組がクッキングをします。 お弁当は全クラスいりません。</p>		お菓子牛乳	お菓子 10 牛乳 200

日	朝 お や つ (3歳未満)		お 昼		ご 夕		お 晩		お や つ		
曜	献立名	材 料	献 立 名	材	料	料	献 立 名	材 料	献 立 名	材 料	
21	ヨーグルト	ヨーグルト 50 くだもの 20 ソース 3	グラタン わかめの酢の物 パン くだもの	鶏肉 10 コーン 5 塩 人参 10 くだもの 50	ウインナー 10 コンソメ 2 こしょう 酢 4 チーズ 3	エビ 10 スキムミルク 20 きゅうり 20 砂糖 3	じゃがいも 30 小麦粉 5 キャベツ 20 塩 ごま 1	玉ねぎ 40 バター 5 わかめ 2 パン 30	マカロニ 7 生クリーム 2 シーチキン 5	青菜じゃこごはん お茶	青菜漬物 5 白米 40 じゃこ 3
22	プリン	プリン粉 4 牛乳 40	魚の香味焼き ペイザンスープ ごはん くだもの	魚 50 酒 1 コーン 5 こしょう	生姜 3 みりん 2 人参 5 白米 40	ニンニク 2 ブロッコリー 20 大根 10 くだもの 50	ネギ 5 トマト 30 スキムミルク 10 コンソメ 2	砂糖 2 醤油 2 ベーコン 10 玉ねぎ 10 塩	アップルケーキ 牛乳	ミックス粉 30 卵 5 砂糖 3 牛乳 200	リンゴジュース 10 牛乳 10
23	 秋 分 の 日 										
24											
25	ジャム サンド 牛乳	サンド用食パン 20 ジャム 5 牛乳 80	親子丼 レンコンのカレー炒め くだもの	白米 40 卵 10 レンコン 30 くだもの 50	鶏肉 20 煮干 1 ウスターソース 1 カレー粉 1	玉ねぎ 30 醤油 3 かぼちゃ 30 こしょう コンソメ 3	人参 10 砂糖 2 こしょう ニンニク 1	干しいたけ 1 みりん 1 オリーブ油 1	ほうれん草 10 酒 1	焼き芋 牛乳	さつまいも 70 牛乳 200
26	お菓子 牛乳	お菓子 5 牛乳 80	お誕生給食 鶏肉のプレザー コンソメスープ クロワッサン くだもの	鶏肉 30 玉ねぎ 10 パセリ 1 塩 インゲン 5	塩 マッシュルーム 3 かぼちゃ 30 こしょう コンソメ 3	こしょう 小麦粉 1 油 1 ウスターソース 1 きゅうり 20 クロワッサン 30 大根 10	バター 1 赤ワイン 1 コーン 5 大根 10 人参 10	生クリーム 5 レタス 5	カップヨーグルト	カップヨーグルト 90	
27	くだもの 牛乳	くだもの 50 牛乳 80	塩サバ☆焼き 豆腐の味噌汁 ごはん くだもの	塩サバ 50 人参 10 煮干 2	インゲン 15 ネギ 5 白米 40	醤油 1 じゃが芋 10 くだもの 50	おおかか 1 あげ 5 わかめ 1	トマト 30 味噌 3	豆腐 20 味噌 3	ラーメン お茶	棒ラーメン 33 ネギ 3 ガラスープ 2
28	枝豆 牛乳	枝豆 10 牛乳 80	チキンライス コールスローサラダ くだもの	白米 40 中華だし 1 マヨネーズ 2	鶏肉 10 ケチャップ 5 酢 1	玉ねぎ 15 ウインナー 10 砂糖 1 くだもの 50	人参 10 キャベツ 20 コーン 5 大根 10	干しいたけ 1 グリーンピース 5 ハム 5	たこ焼き 牛乳	たこ焼き 30 ケチャップ 3 かつお節 1 青のり 1 牛乳 200	
29	くだもの 牛乳	くだもの 50 牛乳 80	和風ミートローフ ビーフンスープ ごはん くだもの	鶏ミンチ 20 卵 5 ビーフン 5 塩	キクラゲ 1 酒 1 ベーコン 5 こしょう	玉ねぎ 5 砂糖 1 玉ねぎ 10 醤油 2	パン粉 3 味噌 2 人参 10 白米 40	牛乳 5 キャベツ 20 干しいたけ 1 ネギ 5 くだもの 50	きな粉団子 牛乳	やわみ 30 砂糖 3 小豆缶 7 きな粉 15 塩	
30	ゼリー	ゼリー粉 4	里芋と大根のうま煮 洋風白和え ごはん くだもの	豚肉 20 インゲン 5 コーン 5 マヨネーズ 5	人参 20 砂糖 3 ほうれん草 10 白米 40	大根 40 醤油 4 きゅうり 10 くだもの 50	里芋 60 生姜 1 味噌 2	干しいたけ 2 油 1 ごま 1	こんにゃく 15 豆腐 30 砂糖 1	ラスク お茶	パン 20 バター 3 グラニュー糖 3



秋分の日の意味や由来について



秋分の日、国民の休日やお彼岸だけではなく、昼と夜の長さが同じという日でもあります。この、昼と夜の長さが同じということがお彼岸に結びついているので、実は全く無関係ではありません。昼と夜の長さが同じということはすなわち、太陽が真東から昇って真西に沈むこととなります。仏教の世界では西方浄土と言って西には極楽があるとされているので、真西に太陽が沈む秋分の日には仏様に祈りを捧げるのに最適な日とされたのです。

「ぼたもち」と「おはぎ」！正しい呼び方はどっち？



実は、「ぼた餅」と「おはぎ」は全く同じものなんです。同じものなのですが、呼び方が時期によって変わるので、よくごっちゃになりがちですよね。ではなぜ呼び方が2通りもあるのでしょうか？「ぼた餅」の「ぼた」は「牡丹」のこと。牡丹は、春の花なんですね。では、「おはぎ」は？「はぎ」は「萩」のことです。秋の草花である萩に由来されているんですね。そう!! 呼び方を季節で分けているんです! (*^▽^*)
実に四季のある日本らしい風流な呼び方なんですよ♡ですから、「ぼたもち」と「おはぎ」は、それぞれ「牡丹餅(ぼたもち)」、「お萩(はぎ)」と漢字で書きます(^▽^)/