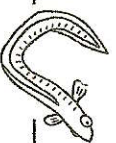


2022年

## 9月 給食献立表

＜1＜子育て園

	給食	材料	うさぎ～そうごみ おやつ (材料)	ひよこ～りすごみ おやつ (材料)
1 木	ごはん ポークビーンズ 冬瓜の煮付け	白米 豚肉 大豆 ジャが芋 人参 玉葱 ワツシクルーム 三皮豆 トマトピューレ 塩 コシヨー 砂糖 醤油 / バター 冬瓜 油揚げ 土生薑 削り節 醤油 みりん	ワカロ 2き(豆腐粉) ワカロ 2き(豆腐 塩 砂糖)	煮し芋 (さつま芋) りんご
2 金	冷やし中華 かぼちゃの煮物	中華麺 鶏ささみ もやし 胡瓜 トマト わかめ 白胡椒 酢 砂糖 醤油 胡麻油 かぼちゃ 削り節 醤油 みりん	きつねおにぎり (具: かつお 鰹 佃煮 醤油)	青菜おにぎり (白米 青菜 塩)
3 土 17	ごはん ポトフ 茄子とピーマンの味噌炒め	白米 牛肉 ジャが芋 人参 玉葱 キャベツ 削り節 塩 コシヨー 醤油 茄子 ピーマン 味噌 砂糖 菜種油	かみかみ昆布 牛乳 きらす揚げ ミニセリー	むらさき芋せんべい 梨
5 月	ごはん 吹き寄せ煮 長寺の鶏肉和え	白米 鶏肉 高野豆腐 大根 人参 こぼろ 葱根 ごんにゃく 干し椎茸 削り節 砂糖 醤油 みりん 長芋 梅干し みりん 痛きのり	スライト/パンケーキ (のほろや 生クリーム 牛乳 砂糖 / バター みりん)	りんご蒸しパン (りんご 上白糖 砂糖)
6 火 20	ごはん 八宝菜 なすのかか煮	白米 豚肉 すもめいか キャベツ 人参 玉葱 もやし 生椎茸 塩 コシヨー 醤油 片栗粉 菜種油 茄子 かつお節 削り節 醤油 みりん	牛乳 あべかわもち (具: 白豆 上白糖 / 豆 砂糖)	アツゾルポテト (りんご さつま芋)
7 水 21	ごはん 鶏の天ぷら 野菜の炊き合わせ	白米 鶏 梅干し 大葉 塩 鶏カ粉 菜種油 かぼちゃ 厚揚げ 玉葱 人参 茄子 三皮豆 削り節 醤油	牛乳 焼き芋 (さつま芋)	じゃが芋もち (じゃが芋 片栗粉 塩)
8 木 22	ごはん 牛肉ときのこのオムレツ焼き 青菜の煮浸し	牛肉 玉葱 エリンギ えのき しめじ にんにく 塩 コシヨー 醤油 菜種油 小松菜 人参 もやし 油揚げ 削り節 醤油	牛乳 桂川 ヨーグルト	蒸しのかぼちゃ (かぼちゃ)
9 金	ごはん さつまいもごはん 臭だくさん味噌汁 干切り大根の甘酢漬	白米 さつま芋 昆布 塩 黒ゴメ 豚肉 豆腐 大根 キャベツ 人参 玉葱 青葱 しめじ 削り節 味噌 干切り大根 酢 砂糖 醤油	牛乳 お月見団子 (白玉粉 上新粉 砂糖 醤油 片栗粉)	蓮根のお焼き (蓮根 片栗粉 塩 菜種油)
10 土 24	ごはん 鶏のさっぱり煮 白和え	白米 鶏肉 こぼろ 酢 砂糖 醤油 豆腐 葱根 人参 干し椎茸 小松菜 砂糖 醤油 白味噌	牛乳 芋かりんとう 干しブルーベリー	さくっとあられ りんご
12 月 26	ごはん あらめ煮 中華胡瓜	白米 牛肉 油揚げ あらめ 人参 玉葱 三皮豆 干し椎茸 削り節 砂糖 醤油 みりん 胡瓜 酢 砂糖 醤油 胡麻油	牛乳 手作りのパン (具: カカオペースト 豆 砂糖 菜種油)	かろかん (長芋 上新粉)
13 火 27	ごはん 椎の照り焼き 添え野菜 イタリマツナサラダ	白米 椎 醤油 みりん かぼちゃ たこ トマト 胡瓜 セロリ 長芋 塩 コシヨー 砂糖 醤油 酢 オリーブ油	牛乳 ソフトせんべい 梨	青菜おにぎり (白米 青菜 塩)
14 水 28	ごはん 炒り鶏 青菜のお浸し	白米 鶏肉 大根 人参 こぼろ 葱根 三皮豆 ごんにゃく 干し椎茸 削り節 砂糖 醤油 みりん 菜種油 小松菜 しめじ もやし 油揚げ 削り節 醤油	牛乳 返りちりめん 牛乳	芋饅頭 (さつま芋 寒天)
15 木 29	ごはん 豚肉のパン粉焼き かぼちゃサラダ	白米 豚肉 / バター / パン粉 卵 鶏カ粉 塩 コシヨー 菜種油 かぼちゃ 胡瓜 玉葱 人参 塩 コシヨー 酢 砂糖 オリーブ油	牛乳 手作りのゼリー (シチュー ス 砂糖 寒天)	長芋のお焼き (長芋 キャベツ 片栗粉 塩 菜種油)
金 30	ごはん 秋刀魚のかは焼き わかめの酢の物	白米 秋刀魚 土生薑 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 菜種油 わかめ 胡瓜 キャベツ 長芋 かつお節 酢 砂糖 醤油	牛乳 三色団子 干しブルーベリー	蒸しのかぼちゃ (かぼちゃ)



## ～去年から復活、みんな大好評の鱈の天ぷら！～

外はサクサク、中はふわりの鱈の天ぷら美味いですがね。しかしなぜ、「鱈」＝「京都」と言われるようになったのでしょうか？

その昔、鯉魚を京都まで運ぶ技術がなかった頃、生きたまま京都まで運ぶことが出来た数少ない魚だったからだと思います。そのため、他の地方ではそこまで食べようとしなかった鯉魚を、京都の料理人さんたちは、どうすれば美味しく食べられるようになるのかを研究し、「骨切り」という高度な技術を凝ら出した結果、鱈が食べられるようになりました。また、鱈は「魚」へんに「豊」と書くほど栄養価が豊富で生命力の強い魚です。

小骨も骨切りのおかげでカルシウムもたっぷり！9月は鱈の産獲が下がるので、お家でも旬の味を楽しんでみて下さいね。