



2023年 9月 献立

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | |
|----|---|------------------------------------|---------------------|--|--|---|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの |
| 1 | 金 | ごはん 肉じゃが 磯和え みそ汁 | おにぎり にぼし | 七分つき米、米、じゃがいも、油、塩麹、てんさい含蜜糖 | 豚肉(もも)、ちくわ、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し) | キャベツ、たまねぎ、にんじん、オクラ、まいたけ、コーン缶、ごま、焼きのり、あおさのり、刻みこんぶ、こんぶ(だし用) |
| 2 | 土 | 冷やうどん ポン酢和え | おにぎり にぼし | 米、干しうどん、ごま油 | ツナ油漬缶、納豆、にぼし、厚けずり、かつお節 | キャベツ、こまつな、オクラ、コーン缶、切り干しだいこん、ねぎ、焼きのり、ごま、しいたけ |
| 3 | 日 | | | | | |
| 4 | 月 | 納豆ごはん 車麩のカツ 切干し大根のサラダ みそ汁 | さつまいもご飯 にぼし | 七分つき米、米、さつまいも、じゃがいも、焼ふ(単ふ)、パン粉、揚げ油、中力粉、油、てんさい含蜜糖 | 納豆、ツナ油漬缶、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し) | 切り干しだいこん、こまつな、たまねぎ、まいたけ、にんじん、ごま、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用)、黒ごま |
| 5 | 火 | もち麦入りごはん 煮魚 カレー炒め みそ汁 | 鶏飯 にぼし | 七分つき米、米、油、もち麦、てんさい含蜜糖 | さわら、厚揚げ、鶏小間肉、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し) | たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、生わかめ、ねぎ、しょうが、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、干ししいたけ、焼きのり |
| 6 | 水 | ごはん 豚肉と根菜の煮物 じゃこ和え みそ汁 | 高野豆腐のかりんとう にぼし | 七分つき米、さといも、油、米粉、メープルシロップ、てんさい含蜜糖、米 | 豚肉(肩ロース)、凍り豆腐、豆乳、豆みそ、油揚げ、にぼし、ちりめんじゃこ、きな粉、厚けずり、いわし(煮干し) | キャベツ、にんじん、れんこん、かぼちゃ、ごぼう、まいたけ、オクラ、いんげん、こんぶ(だし用) |
| 7 | 木 | 黒米入りごはん あじのあずま煮 ゆかりあえ みそ汁 | 炊き込みごはん にぼし | 七分つき米、米、じゃがいも、揚げ油、片栗粉、黒米、てんさい含蜜糖 | あじ、豆みそ、にぼし、鶏もも肉、厚けずり、いわし(煮干し)、桜えび | ブロッコリー、にんじん、切り干しだいこん、たまねぎ、ごぼう、まいたけ、ごま、オクラ、しょうが、こんぶ(だし用)、刻みこんぶ |
| 8 | 金 | お弁当の日 | おにぎり にぼし | 米 | にぼし | 焼きのり |
| 9 | 土 | ごはん 鯖の文化干し 磯和え みそ汁 | おにぎり にぼし | 米、てんさい含蜜糖 | さば、鶏ひき肉、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)、かつお節 | キャベツ、こまつな、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、まいたけ、焼きのり、こんぶ(だし用)、あおのり |
| 10 | 日 | | | | | |
| 11 | 月 | ごはん ひき肉と春雨の炒めもの かぼちゃ煮 みそ汁 | 納豆チャーハン にぼし | 七分つき米、米、油、はるさめ、焼ふ、てんさい含蜜糖 | 豚ひき肉、納豆、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し) | かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、なす、なめこ、いんげん、しょうが、こんぶ(だし用)、黒きくらげ |
| 12 | 火 | もち麦入りごはん 鮭のフライ ポン酢和え みそ汁 | 炊き込みごはん(雑穀食) にぼし | 七分つき米、米、油、パン粉、もち麦、小麦粉、砂糖 | さけ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し) | キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、まいたけ、板こんにゃく、生わかめ、れんこん、ごぼう、あおさのり、干ししいたけ、こんぶ(だし用) |
| 13 | 水 | ごはん ミートローフ おかか和え みそ汁 | じゃこせしべい にぼし | 七分つき米、中力粉、油、焼ふ、米 | 木綿豆腐、豚ひき肉、鶏レバー、かつお節、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、大豆(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、厚けずり、いわし(煮干し) | 切り干しだいこん、キャベツ、たまねぎ、れんこん、にんじん、コーン缶、まいたけ、ごぼう、しょうが、こんぶ(だし用)、あおのり |
| 14 | 木 | 黒米入りごはん 鯖の文化干し ひじきの煮物 みそ汁 | きのこご飯 にぼし | 七分つき米、米、油、黒米 | さば、木綿豆腐、大豆(乾)、豆みそ、にぼし、油揚げ、さつま揚げ、厚けずり、いわし(煮干し) | かぼちゃ、にんじん、まいたけ、たまねぎ、えのきたけ、ひじき、干ししいたけ、こんぶ(だし用) |
| 15 | 金 | ごはん 豆腐の五目焼き おかか和え みそ汁 | おにぎり にぼし | 七分つき米、米、片栗粉 | 木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、豆みそ、にぼし、かつお節、厚けずり、いわし(煮干し) | きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ひじき、こんぶ(だし用)、ごま、しょうが |
| 16 | 土 | うどん 切干大根のゆずポン酢和え | まぜごはん にぼし | ゆでうどん、米、片栗粉 | 鶏もも肉、さけ、油揚げ、にぼし、かつお節 | キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ、コーン缶、オクラ、切り干しだいこん、まいたけ、えのきたけ、しょうが、生わかめ、焼きのり、ごま |

「鶏飯」は、ほぐした鶏肉、干ししいたけ、錦糸卵、**パパイアの味噌漬**、**みかんの皮**などを、白いごはんの上におせ、鶏ガラスープをかけて食べる、**奄美地域**を代表する郷土料理です。かつて、奄美群島が薩摩藩の支配下に置かれていた時代、鹿児島本土からやってくる役人たちの威圧的な態度を少しでも和らげるためにつくられたのがはじまりだといわれています。当時、非常に貴重なものであった鶏を余すことなく使った「鶏飯」で役人たちをもてなしたといえます。また、この頃はまだスープをかける風習はなく、鶏の炊き込みごはん風にして食べていた。昭和に入ってから鶏ガラスープをかけて食べるアレンジが浸透し、いまではそれが一般的となっているようです。

立 表



苗場保育園(一般)

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | | |
|-------------------------|---|--------------------------------------|------------------|---|---|--|-------|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 17 | 日 | | | | | | |
| 18 | 月 | 敬老の日 | | | | | |
| 19 | 火 | もち麦入りごはん おとし揚げ 甘酢あえ みそ汁 | わかめおにぎり にぼし | 七分つき米、米、油、小麦粉、もち麦、てんさい含蜜糖 | いわし、大豆(乾)、凍り豆腐、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し) | キャベツ、生わかめ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、ごま、ごぼう、しょうが、こんぶ(だし用) | |
| 20 | 水 | ごはん 豚肉と根菜の煮物 じゃこ和え みそ汁 | さばのそぼろごはん にぼし | 七分つき米、米、さといも、油、ごま油、てんさい含蜜糖 | さば、豚肉(もも)、油揚げ、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し) | キャベツ、にんじん、ごぼう、れんこん、ねぎ、かぼちゃ、いんげん、まいたけ、オクラ、こんぶ(だし用) | |
| 21 | 木 | 黒米入りごはん あじのあずま煮 ごま酢あえ みそ汁 | 炊き込みごはん にぼし | 七分つき米、米、じゃがいも、揚げ油、片栗粉、黒米、てんさい含蜜糖 | あじ、豆みそ、にぼし、鶏もも肉、厚けずり、いわし(煮干し) | ブロッコリー、にんじん、切り干しだいこん、まいたけ、たまねぎ、ごぼう、ごま、オクラ、しょうが、こんぶ(だし用)、刻みこんぶ | |
| 22 | 金 | カレーライス ゆずポン酢和え | おはぎ にぼし | 七分つき米、じゃがいも、米、もち麦、油、てんさい含蜜糖 | 豚肉(もも)、豆乳、あずき(乾)、にぼし、きな粉、厚けずり | キャベツ、にんじん、たまねぎ、まいたけ、切り干しだいこん、コーン缶 | |
| 23 | 土 | 秋分の日 | | | | | |
| 24 | 日 | | | | | | |
| 25 | 月 | ごはん ひき肉と春雨の炒めもの かぼちゃ煮 みそ汁 | 納豆チャーハン にぼし | 七分つき米、米、油、はるさめ、てんさい含蜜糖 | 豚ひき肉、納豆、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し) | かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、なめこ、いんげん、しょうが、こんぶ(だし用)、黒きくらげ | |
| 26 | 火 | もち麦入りごはん 鮭のフライ ポン酢和え みそ汁 | ふかし芋 にぼし | さつまいも(皮付)、七分つき米、油、パン粉、もち麦、小麦粉、米 | さけ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し) | キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、まいたけ、生わかめ、あおさのり、こんぶ(だし用) | |
| 27 | 水 | ごはん 野菜と厚揚げのそぼろあん ツナの和え物 みそ汁 | いりごと大豆ごはん | 七分つき米、米、ごま油、油、片栗粉、焼ふ、てんさい含蜜糖 | 厚揚げ、豚ひき肉、大豆(乾)、ツナ油漬缶、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し) | 切り干しだいこん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、なす、コーン缶、まいたけ、いんげん、ごま、こんぶ(だし用)、しょうが | |
| 28 | 木 | 黒米入りごはん 鯖の文化干し 五目豆 みそ汁 | 蒸しパン にぼし | 七分つき米、中力粉、米粉、さつまいも、黒米、てんさい含蜜糖、豆乳マーガリン、米 | さば(開き干し)、豆乳、大豆(乾)、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し) | かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、いんげん、しめじ、ごぼう、板こんにゃく、こんぶ(煮物用)、こんぶ(だし用) | |
| 29 | 金 | ごはん 肉じゃが 酢醬油和え みそ汁 | お月見団子 にぼし | 七分つき米、じゃがいも、白玉粉、油、てんさい含蜜糖、塩麹、片栗粉、米 | 豚肉(もも)、木綿豆腐、ちくわ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し) | たまねぎ、にんじん、キャベツ、緑豆もやし、オクラ、まいたけ、コーン缶、ごま、こんぶ(だし用) | |
| 30 | 土 | うどん 切干大根のゆずポン酢和え | まぜごはん にぼし | ゆでうどん、米、片栗粉 | 鶏もも肉、さけ、油揚げ、にぼし、かつお節 | キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ、コーン缶、オクラ、切り干しだいこん、まいたけ、えのきたけ、しょうが、生わかめ、焼きのり、ごま | |
| 1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む) | | | | エネルギー | 531 kcal | 鉄 | 3.6mg |
| | | | | たんぱく質 | 21.4 g | カルシウム | 197mg |
| | | | | 脂 質 | 14.7 g | ビタミンC | 21mg |
| | | | | 塩 分 | 1.4 g | 食物繊維 | 5.6g |



鹿児島県(奄美大島)の郷土料理 「鶏飯(けいはん)」



【材料】(4人分)

- ・ごはん・・・600g
- ・水・・・1000ml
- ・鶏小間肉・・・200g
- ・しょうが・・・少々
- ・干ししいたけ・・・8g
- ・(卵)・・・2個
- ・さやいんげん・・・80g
- ・小ねぎ・・・20g
- ・焼きのり・・・少々

- A 薄口しょうゆ・・・大さじ1
- A 塩・・・少々
- A (本みりん)・・・小さじ2
- A (清酒)・・・小さじ2
- A 干ししいたけ戻し汁
- B 薄口しょうゆ・・・小さじ2
- B (本みりん)・・・小さじ1
- ・(パパイアの漬物)
- ・(みかんの皮)

【作り方】

- (下ごしらえ) 干ししいたけは洗って水戻し、戻した汁はだし汁として使います。ねぎ、漬物、みかんの皮はみじん切り、海苔は千切りにする。
- ①鶏肉を茹でる。
 - ②しいたけとBを合わせて煮詰めて千切りにする。
 - ③鶏のゆで汁を濾し、しいたけの戻し汁とAを合わせて出汁スープを作る。(本来は鶏ガラスープを使用するそうです)
 - ④ごはんの上に具材を乗せ出汁スープをかけて出来上がり♪