



9 がつ の こんだて



令和6年度
石山寺こども園

ひょうび	しゅしょく	こんだてめい	おもなざいりょう	ちょうみりょう
※以は以上児用、未は未満児用のメニューです。 ※都合により、献立・材料が変更になる場合があります。				
2	ごはん	ビーフカレー はるさめサラダ キャンディチーズ	ぎゅうももにく、じゃがいも、にんじん、たまねぎ はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム キャンディチーズ	こめこのカレールウ、あぶら マヨドレ
3	ごはん	さけのしおやき わふうスパゲティ とうふとあぶらあげのみそしる	さけ スパゲティ、ほうれんそう、しめじ、たまねぎ、ベーコン とうふ、あぶらあげ、あおねぎ	さけ、しお わふうだし みそ
4	以→バターロール 未→ごはん	とりにくのトマトに ようふうたまごやき オニオンスープ	とりももにく、たまねぎ、にんじん、みずにだいた、トマト、トマトかん、トマトピューレ たまご、たまねぎ、にんじん、スライスウインナー、プロセスチーズ、ぎゅうにゅう たまねぎ、ベーコン	ケチャップ、コンソメ、さとう、しお、さけ、あぶら コンソメ、あぶら コンソメ、わふうだし、あぶら
5	ごはん	しろみさかなのフライ こまつなとあぶらあげのにびたし ふのすましじる	たら、たまご、こむぎこ、パンこ、あぶら こまつな、あぶらあげ ふ、あおねぎ	さけ、しお わふうだし、みりん、さけ わふうだし、しょうゆ、さけ
6	ごはん	えびだんごとやさいのにももの きんぴらごぼう ほうれんそうとしめじのみそしる	えびだんご、だいこん、にんじん、ほししいたけ、いんげん いとこんにやく、れんこん、にんじん、ささがきごぼう、ちくわ、ごま ほうれんそう、しめじ	しょうゆ、さけ、さとう、わふうだし りょうりつゆ、さけ、ごまあぶら みそ
9	ごはん	なっとうチャーハン ぶたにくしゅうまい	ひきわりなっとう、あおねぎ、ぶたミンチ、にんじん、ピーマン、ほししいたけ ぶたにくしゅうまい	コンソメ、わふうだし、さけ、みりん、あぶら
10	ごはん	とうふハンバーグ ブロッコリーのおかかあえ かぼちゃとたまねぎのみそしる	とりミンチ、しろねぎ、れんこん、しょうが、もめんどうふ、たまご、パンこ、ごま ブロッコリー、にんじん、かつおぶし かぼちゃ、たまねぎ、あおねぎ	みそ、さとう、さけ、しょうゆ しょうゆ みそ
11	以→こくとうパン 未→ごはん	ミートグラタン あおなのこざかなあえ とうにゅうスープ	あいびきミンチ、たまねぎ、じゃがいも、なす、トマト、トマトかん、ピザようチーズ こまつな、えのき、ちりめんじゃこ、ベーコン、コーン とうにゅう、とりむねにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー	ケチャップ、コンソメ、さとう、しお、あぶら しょうゆ コンソメ、さとう、しお、あぶら
12	ごはん	さばのたつたあげ かぼちゃのあまに とうふとわかめのすましじる	さば、しょうが、かたくりに、あぶら かぼちゃ とうふ、わかめ、あおねぎ	さけ、しょうゆ、あぶら わふうだし、みりん、さとう わふうだし、しょうゆ、さけ
13	ごはん	ハヤシライス ツナポテトサラダ	ぎゅうももにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム ツナ、じゃがいも、きゅうり、たまねぎ、にんじん	アレルギーフリーのハヤシルウ、あぶら マヨドレ
17	ごはん	さけのにつけ フライドポテトのカレーソテー あぶらあげとしめじのみそしる	さけ、しょうが じゃがいも、あぶら、にんじん、たまねぎ、ピーマン あぶらあげ、わかめ、しめじ、あおねぎ	みりん、しょうゆ、さけ、さとう カレーこ、しょうゆ、コンソメ、あぶら みそ
18	ごはん	ぶたにくとあつあげのあまみそいため ブロッコリーのごますあえ やさいスープ	ぶたももにく、あつあげ、キャベツ、あかピーマン、にんじん、にら ブロッコリー、ごま たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ベーコン	ごまあぶら、みそ、しょうゆ、みりん、さけ、さとう す、わふうだし、さとう、みりん コンソメ、わふうだし、あぶら
19	スパゲティ	ミートスパゲティ じゃがバター キャンディチーズ	スパゲティ、あいびきミンチ、たまねぎ、ピーマン、トマト、トマトピューレ、トマトかん、にんじん、コーン、こめこ じゃがいも、あおのり、バター キャンディチーズ	ケチャップ、コンソメ、さとう、しお、あぶら しお
20	ごはん	ちゅうかふうませごはん こくさんぎょうざ	ぶたミンチ、にんじん、ピーマン、ひじき、ちりめんじゃこ、ほししいたけ こくさんぎょうざ	コンソメ、わふうだし、さけ、みりん、ごまあぶら、あぶら
24	ごはん	さばのカレーやき わふうはるさめサラダ あつあげとこまつなのみそしる	さば はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム あつあげ、ささがきごぼう、こまつな	さけ、こめこのカレールウ マヨドレ、うめドレッシング みそ
25	☆おたんじょうかい☆ ちゅうかめん	ひやしちゅうか かぼちゃコロック	とりささみ、コーン、きゅうり、トマト、かにかま かぼちゃコロック、あぶら	ひやしちゅうかスープ
26	ごはん	ポークカレー ブロッコリーとハムのマリネ	ぶたももにく、じゃがいも、にんじん、たまねぎ ブロッコリー、キャベツ、ハム	こめこのカレールウ、あぶら さとう、す、しお、あぶら
27	ごはん	さけのしおこうじやき ナムルふうのにびたし キャベツのスープ	さけ、しおこうじ ほうれんそう、にら、にんじん、もやし、あぶらあげ、しょうが キャベツ、ベーコン	さとう、しょうゆ、す、ごまあぶら、みりん コンソメ、わふうだし、あぶら
30	ごはん	スタミナどん きりぼしだいこんのにももの	ぎゅうももにく、たまねぎ、にんじん、にら、もやし、ごま(たれ用)りんご、しょうが、たまねぎ きりぼしだいこん、あぶらあげ、ちくわ、にんじん	しょうゆ、みりん、ごまあぶら、さとう、りょうりつゆ、あぶら しょうゆ、さけ、さとう、わふうだし、みりん

食欲の秋になりました

※献立が変更になる場合があります

アレルギー表記



秋は、イネや果物などが実をつけて収穫時期を迎えるため、「実りの秋」とも呼ばれています。

暦の上では9月から11月が秋の季節です。

「食欲の秋」という言葉もあり、秋は多くの作物が実り、気候も良くなって食欲が増すという意味で広く知られています。

その起源は中国で、唐の時代の「秋高く馬肥ゆ」という言葉が日本へ伝わり、「天高く馬肥ゆ(る秋)」ということわざとして使われるようになりました。

「秋は空が高く晴れて澄み渡り、馬は食欲が増して肥える」という意味で、秋のよい時節を表しています。

暑い夏が終わり、秋の気配を感じる頃ころから、日本全国で秋の味覚と呼ばれる食材が旬を迎えます。

秋野菜は夏野菜に比べて水分が少ないので、味が濃く甘みが強いのが特徴です。

また、秋に旬を迎える魚は、産卵前などで脂がのった青魚が多く、

秋刀魚(サンマ)や鰯(イナダ)のように、漢字に秋という字がつく魚は秋が旬の魚です。

