



給食だより



プールにお祭りなど、いろんな体験を楽しんだ夏が終わり、だんだんと秋の気配が近づいてきました。夏の暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸の働きを整えるためには、規則正しく、そしてバランス良く食べる事が大切です。消化の良いものや、温かいものをメニューに取り入れて、秋の様々な行事を元氣いっぱい楽しみましょう。



高岡町の偉人「高木兼寛先生」を知っていますか？

高木兼寛先生は、明治時代の海軍軍医で、カレー味のシチューに炒めた小麦粉でとろみをつけ、麦ごはんにかけての食事を提供する事により、難病とされていた脚気を予防することに成功しました。後に脚気の予防には、麦に多く含まれる「ビタミンB1」という栄養素が関係していたことが発見されています。またこの食事が日本で食べられているカレーライスの始まりだと言われています。

※脚気とはビタミンB1が不足して起こる病気で、全身の倦怠感、食欲不振、足のむくみやしびれなどの症状が現れます。



今月のレシピ紹介

こぎつねサラダ

【材料 4人分】

- ・油あげ 1枚
- ・白菜 120g
- ・人参 1/4本
- ・ほうれん草 40g
- ・かつおぶし 6g
- ・すりごま 小さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・薄口しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1

①油揚げは、油抜きをして水気を切り、細かく切っておく。

②白菜、人参、ほうれん草もそれぞれ千切りにし、柔らかく茹でる。

③水気を切った野菜と油揚げを分量の調味料で和え、かつおぶし、すりごまを入れ、軽く混ぜたらできあがり。

☆油揚げに、酢・砂糖・しょうゆで少し味をつけておくと、更に美味しく出来ます。

9月の献立

令和6年度

日	曜	献立	3時のおやつ	未満児追加	離乳食	
2	月	ごはん 里芋の煮ころがし かみかみサラダ もやしの味噌汁	牛乳 ホットケーキ	牛乳 卵ボーロ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 玉ねぎの柔らかか煮 スープ	
3	火	ごはん 添え野菜(レタス・胡瓜・トマト) チキン南蛮 野菜スープ	ミルク かりかりいりこ	飲むヨーグルト	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 キャベツの柔らかか煮 スープ	
4	水	ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 白菜とりんごのサラダ 小松菜の味噌汁	お茶 マカロニの あべかわ	牛乳 ビスコ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 小松菜の柔らかか煮 スープ	
5	木	ごはん 添え野菜(キャベツ・人参) 三色揚げ 南瓜の味噌汁	お茶 カップヨーグルト バナナ	牛乳 せんべい	お粥 白身魚のくず煮 人参 さつま芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
6	金	ごはん 鮭の味噌バター焼き こぎつねサラダ 中華スープ	牛乳 クラッシュゼリー クラッカー	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 玉ねぎ ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
7	土	ごはん マーボーなす 豆腐の味噌汁	牛乳 バームクーヘン	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 豆腐 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
9	月	ごはん 添え野菜(キャベツ・人参・トマト) ポークンターの和風ソース もずくのすまし汁	牛乳 ふかし芋	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 キャベツの柔らかか煮 スープ	
10	火	パン ほうれん草ともやしのごま和え 魚のマヨネーズ焼き ポテトチャウダー	牛乳 梨 クラッカー	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
11	水	ごはん 胡瓜のおかか和え 筑前煮 玉ねぎの味噌汁	お茶 おはぎ	牛乳 バナナ	お粥 ささみのくず煮 人参 玉ねぎ キャベツの柔らかか煮 スープ	
12	木	ごはん 白身魚のチーズフライ トマトの甘酢漬 えのきのスープ	牛乳 りんごゼリー	牛乳 卵ボーロ	お粥 白身魚のくず煮 人参 玉ねぎ 豆腐の柔らかか煮 スープ	
13	金	麦飯カレー おかかサラダ みかん	牛乳 ピザトースト	牛乳 ビスケット	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 玉ねぎの柔らかか煮 スープ	
14	土	パン スパゲッティミートソース たまごスープ	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 チーズ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
16	月	敬老の日				
17	火	ごはん 添え野菜(レタス・胡瓜・トマト) チキン南蛮 野菜スープ	ミルク かりかりいりこ	牛乳 卵ボーロ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 キャベツの柔らかか煮 スープ	
18	水	ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 白菜とりんごのサラダ 小松菜の味噌汁	お茶 マカロニの あべかわ	牛乳 ビスコ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 小松菜の柔らかか煮 スープ	
19	木	ごはん 添え野菜(キャベツ・人参) 三色揚げ 南瓜の味噌汁	お茶 カップヨーグルト バナナ	牛乳 せんべい	お粥 白身魚のくず煮 人参 さつま芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
20	金	ごはん 鮭の味噌バター焼き こぎつねサラダ 中華スープ	牛乳 クラッシュゼリー クラッカー	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 豆腐 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
21	土	ごはん マーボーなす 豆腐の味噌汁	牛乳 バームクーヘン	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 豆腐 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
23	月	秋分の日振替休日				
24	火	パン ほうれん草ともやしのごま和え 魚のマヨネーズ焼き ポテトチャウダー	牛乳 梨 クラッカー	牛乳 せんべい	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
25	水	ごはん 胡瓜のおかか和え 筑前煮 玉ねぎの味噌汁	お茶 おはぎ	牛乳 バナナ	お粥 ささみのくず煮 人参 玉ねぎ キャベツの柔らかか煮 スープ	
26	木	ごはん 白身魚のチーズフライ トマトの甘酢漬 えのきのスープ	牛乳 りんごゼリー	牛乳 卵ボーロ	お粥 白身魚のくず煮 人参 玉ねぎ 豆腐の柔らかか煮 スープ	
27	金	誕生会		牛乳 クラッカー (イチゴジャム)	牛乳 ビスケット	お粥 ささみのくず煮 人参 さつま芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
28	土	パン スパゲッティミートソース たまごスープ	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 チーズ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
30	月	ごはん 里芋の煮ころがし かみかみサラダ もやしの味噌汁	牛乳 ホットケーキ	牛乳 卵ボーロ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 玉ねぎの柔らかか煮 スープ	

お誕生会メニュー

オムライス さつまいもサラダ ポパイスープ ウインナー

3時のおやつ

牛乳 クラッカーサンド(イチゴジャム)



※行事により献立が変更する場合があります。

