



令和7年度

9がつこんだてひょう



綾東こども園

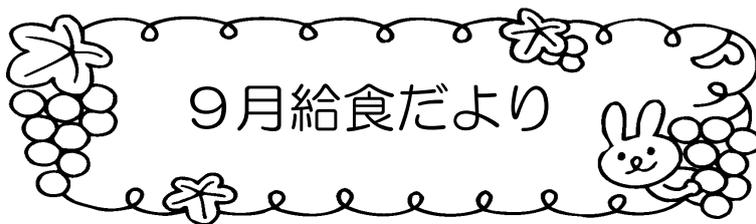
日(曜日)	きゅうしょく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
1(月)	ハンバーグ はるさめのあまずあえ みそしる	合いびき肉 卵 ちくわ 油揚げ みそ 豆腐	油 砂糖 春雨 じゃが芋	人参 きゅうり しめじ ねぎ キャベツ 玉ねぎ	☆きなこマカロニ ぎゅうにゅう	きなこ 砂糖 マカロニ 牛乳
2(火)	かんばやしじどりのヤンニョムチキン もやしのちゅうかサラダ わかめスープ	鶏肉 ハム 豆腐 わかめ	油 砂糖 片栗粉	人参 きゅうり コーン もやし 玉ねぎ えのき ねぎ キャベツ	おかし スティックゼリー ぎゅうにゅう	おかし スティックゼリー 牛乳
3(水)	やきそば えだまめ フランクフルト かきごおり	豚肉 フランクフルト	油 砂糖 中華麺	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし しめじ えだまめ	☆フライドポテト ジュース	フライドポテト ジュース
4(木)	しろみさかなのチーズやき げんきなサラダ とうにゅうみそスープ	白身魚 豆乳 ツナ ウインナー 豆腐 チーズ	油 砂糖 小麦粉 マヨレ バター さつま芋	きゅうり 人参 キャベツ えのき 玉ねぎ ねぎ もやし	☆てづくりぱん ぎゅうにゅう	強力粉 バター 塩 イースト 砂糖 牛乳
5(金)	ぎせいとうふ こまつなのごまあえ すましじる	鶏ひき肉 卵 豆腐 かにかま ひじき	油 砂糖 ごま	人参 しいたけ 小松菜 もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ	おかし キウイフルーツ ぎゅうにゅう	おかし キウイフルーツ 牛乳
8(月)	にくじゃが はるさめサラダ なっとう	牛肉 焼き豆腐 かにかま 納豆	油 砂糖 こんにやく 春雨 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ きゅうり コーン	おかし オレンジ ぎゅうにゅう	おかし オレンジ 牛乳
9(火)	あおみさかなのさいきょうやき きょうみずないりのおひたし けんちんじる	青身魚 みそ ちくわ 豆腐	油 砂糖 里芋 こんにやく	水菜 キャベツ 人参 玉ねぎ えのき ねぎ ごぼう	☆むしばん ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス 卵 牛乳
10(水)	なつやさいカレー キャベツのあおじそサラダ チーズ	豚肉 卵 ハム チーズ	油 砂糖 かぼちゃ	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり コーン 青じそ	ヨーグルト おかし	ヨーグルト おかし
11(木)	かんばやしじどりのマーメレードやき もやしのツナマヨサラダ	鶏肉 わかめ ツナ 豆腐	油 砂糖 マーメレード マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり もやし しいたけ 大根 ねぎ	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
12(金)	スパニッシュオムレツ うめサラダ コンソメスープ	卵 豚ミンチ肉 ベーコン 豆腐	油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 梅 切干大根 えのき ねぎ もやし キャベツ	☆マシュマロおこし ぎゅうにゅう	マシュマロ パター コーンフレーク 牛乳
16(火)	てづくりぱん ビーンズいりミネストローネ マカロニごまサラダ オレンジ	豚肉 大豆 ハム 豆腐	じゃが芋 油 砂糖 バター マヨネーズ ごま 強力粉 マカロニ	トマト 玉ねぎ しめじ 人参 コーン グリンピース キャベツ きゅうり オレンジ	☆フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	みかん缶 キウイフルーツ バナナ ヨーグルト 牛乳
17(水)	かんばやしじどりのたつたあげ もやしのわふうサラダ	鶏肉 ツナ 油揚げ 豆腐	油 砂糖 そうめん 片栗粉	もやし 人参 きゅうり ねぎ しめじ キャベツ	おかし ぶどう ぎゅうにゅう	おかし ぶどう 牛乳
18(木)	しろみさかなのりマヨネーズやき ひじきのにも とんじる	白身魚 ひじき 油揚げ 大豆 豆腐 豚肉 みそ	油 砂糖 かぼちゃ 糸こんにやく マヨネーズ ひじき	人参 ねぎ 玉ねぎ えのき もやし ごぼう	ぎゅうにゅう	フランスパン マーガリン 砂糖 牛乳
19(金)	マーボーどうふ はるさめのナムル なし	豚ひき肉 豆腐 みそ かにかま	油 砂糖 春雨	玉ねぎ 人参 いら ねぎ しいたけ きゅうり もやし 梨	おかし ぎょにくソーセージ ぎゅうにゅう	おかし 魚肉ソーセージ 牛乳
22(月)	ミートスパゲティ ブロッコリーのフレンチサラダ ポトフ	豚ひき肉 ツナ 豆腐 ウインナー	油 砂糖 スパゲティ マヨネーズ	人参 玉ねぎ ピーマン なす ブロッコリー コーン しめじ もやし ねぎ	☆いもおはぎ ぎゅうにゅう	もち米 砂糖 さつま芋 きなこ 牛乳
24(水)	あおみさかなのみそに きりぼしだいこんのもの かぼちゃのすあげ すましじる	青身魚 油揚げ みそ 豆腐	油 砂糖 片栗粉	切干大根 人参 いんげん かぼちゃ もやし しいたけ 玉ねぎ ねぎ	☆まつちやケーキ ぎゅうにゅう	抹茶 小麦粉 卵 バター 牛乳
25(木)	ぶたにくのオーリーブソテー もやしのいそあえ みそしる	豚肉 みそ のり 油揚げ わかめ 豆腐	油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ もやし きゅうり 人参 キャベツ えのき ねぎ	プリン 牛乳	プリン 牛乳
26(金)	うどんかい 給食はありません	雨天の場合も給食はありません				
29(月)	ハヤシライス ポテトサラダ チーズ	牛肉 ツナ チーズ	油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	人参 玉ねぎ グリンピース しめじ きゅうり コーン オレンジ	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
30(火)	きつねうどん パンパンジーサラダ ちくわのいそべあげ	油揚げ 鶏肉 ちくわ のり	うどん 油 砂糖 ごま	ねぎ キャベツ もやし きゅうり 人参 コーン	☆ジャムサンド ぎゅうにゅう	ジャム パン 牛乳

- ・材料購入の都合によっては変更させていただくことがあります。
- ・☆のマークはてづくりおやつです
- ・コップはまいにち持って来てください。
- ←鶏のマークがついているメニューの時は上林地鶏を使用しています。



←今月は京都府の郷土料理や郷土菓子を提供します

令和7年度



9月給食だより

綾東こども園

まだまだ残暑が厳しいですが、秋の虫の声が聞こえてくるようになってきました。夏の疲れや朝夕の寒暖の差により体調を崩しやすいので、十分な休息と栄養ある食事をしっかりとって元気に過ごせるようにしましょう。



防災の日（9月1日）

現在ではほとんどが電気・ガス・水道を利用して調理しています。

当たり前な生活に感謝しながら、万が一に災害が起きてしまった時への備蓄食の準備など、ご家庭でもお子さんと一緒に考えてみませんか。

秋分の日（9月23日）

昼と夜の長さが同じ日です。

秋分の日に食べるおはぎの小豆の赤い色は災いが身に降りかからないようにするといわれています。おやつにさつま芋を使ったおはぎを提供します。

9月に出る郷土料理のご紹介

京都府

① 青身魚の西京焼き

京都産の甘い西京みそに漬け込んで焼く料理です。

京都が西の京と呼ばれるようになり、京都産の白みそが西京みそと呼ばれるようになりました。みそ漬けの調理法は海から遠い京都で魚を美味しく食べるための保存技術として生まれました。

② 京水菜のお浸し

京水菜は京都が原産の伝統野菜で、冬の到来を告げる食材として親しまれています。

③ 抹茶ケーキ

京都はお茶の栽培に適した気候と土壌に恵まれた日本を代表する産地です。京都の抹茶を使ってお菓子を作ります。



郷土料理を通して、子ども達が地域の伝統的な食文化に触れ、その良さや価値を理解する機会となります。地域特有の自然環境や産業、歴史への興味・関心を高めることができれば良いと考えています。