

9月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				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	月	ごはん ハニーチキン チーズサラダ 果物	コーンフレーク	米、玄米フレーク、コーンフレーク、押麦、マヨネーズ、はちみつ、油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、チーズ、ハム、スキムミルク	バナナ、トマト、きゅうり、レモン果汁	お茶 ビスケット
2	火	ごはん 魚の竜田揚げ ささみと切干大根の中華サラダ スライストマト	スキムミルク（手作り） バナナホットケーキ	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、押麦、砂糖、ごま、ごま油	さば、スキムミルク、鶏ささ身、卵、牛乳	トマト、バナナ、きゅうり、レモン、にんじん、切り干しだいこん、しょうが	お茶 ウエハース
3	水	ごはん 元氣団子 土佐和え 果物	スキムミルク クッキー	米、油、押麦、パン粉、片栗粉	鶏ひき肉、スキムミルク、焼き豆腐、鶏レバー、卵、牛乳、ちくわ、かつお節	りんご、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、グリーンピース、しょうが、あおのり	お茶 せんべい
4	木	ごはん 筑前煮 炒り卵ときゅうりの酢の物 果物	お茶（手作り） しめじごはん	米、じゃがいも、押麦、油、砂糖	鶏もも肉、卵、かにかまぼこ、ちくわ、からあげ	なし、きゅうり、にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ、しめじ、いんげん	牛乳 ボーロ
5	金	ごはん さばのカレー揚げ パインサラダ スープ	スキムミルク かりんとう	米、じゃがいも、小麦粉、油、押麦、片栗粉、はちみつ	さば、スキムミルク	きゅうり、キャベツ、パイン缶、たまねぎ、しめじ、パイナップル濃縮果汁、ねぎ、レモン果汁	お茶 クラッカー
6	土	ごはん そぼろ煮 切干し大根のごま和え 果物	スキムミルク せんべい	じゃがいも、米、しらたき、砂糖、押麦、油、マヨネーズ、ごま	鶏ひき肉、スキムミルク、ちくわ、かにかまぼこ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース、切り干しだいこん	牛乳 コーンフレーク
7	日						
8	月	ごはん ナゲット 梅サラダ 果物	スキムミルク（手作り） レーズン入り蒸しパン	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、押麦、砂糖、はるさめ、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、スキムミルク、鶏ささ身	バナナ、もやし、たまねぎ、きゅうり、干しぶどう、うめ干し、わかめ、にんにく、しょうが	お茶 ウエハース
9	火	ごはん 魚のピザ風 コールスローサラダ かきたま汁	スキムミルク ビスケット	米、油、押麦、砂糖	白身魚、スキムミルク、卵、ハム、ピザ用チーズ	きゅうり、キャベツ、りんご、たまねぎ、コーン缶、にんじん、えのきたけ、ねぎ、わかめ、パセリ	お茶 クラッカー
10	水	ごはん 牛肉とキャベツのオイスターソース炒め もやしのごま酢あえ 果物	スキムミルク（手作り） あげパン	米、ロールパン、砂糖、油、押麦、ごま	牛肉、スキムミルク、かにかまぼこ、きな粉	もやし、バナナ、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、こまつな、しょうが	お茶 ボーロ
11	木	おにぎり 五目ラーメン ツナとトマトのサラダ 果物	スキムミルク カステラ	ゆで中華めん、米、砂糖、ごま油	スキムミルク、焼き豚、ツナ油漬缶	トマト、オレンジ、きゅうり、もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、ねぎ、レモン果汁	お茶 せんべい
12	金	ごはん えびマヨ 小松菜とツナのあえ物 みそ汁	スキムミルク（手作り） オレンジゼリー カルテツウエハース	米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、押麦、油	えび、スキムミルク、ツナ油漬缶、牛乳、麦みそ、油揚げ	オレンジ果汁、みかん缶、こまつな、たまねぎ、ピーマン、しめじ、えのきたけ、ねぎ、レモン果汁、かんてん	お茶 クッキー
13	土	ごはん マーボーなす キャベツの中華風サラダ	スキムミルク クラッカー	米、押麦、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、スキムミルク、かにかまぼこ、麦みそ	なす、キャベツ、根深ねぎ、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが	お茶 果物
14	日		★新米が出回り、お米がおいしい季節になりますね。お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は消化分解されて「ブドウ糖」になり、脳のエネルギー源になります。そのほか体の基礎をつくるたんぱく質や鉄、体の調子を整える食物繊維やビタミンなどいろいろな栄養素が含まれています。また、和食だけではなく洋食や中華などいろいろな料理との相性も良く、魚や肉などの主菜と野菜などの副菜を組み合わせれば、バランスの良い食事をとることができます。 お米をしっかりと食べて、栄養バランスの良い食生活を目指しましょう！				
15	月	敬老の日					
16	火	ごはん さばのごまみそかけ 五目和え すまし汁	スキムミルク（手作り） ふかしもち	さつまいも、米、油、干しとうめん、押麦、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま	さば、スキムミルク、ちくわ、かまぼこ、みそ	もやし、にんじん、きゅうり、コーン、ねぎ、しょうが	牛乳 果物

今 治 市 (一 般)

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
			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 水	ごはん きのこカレー 海藻サラダ 果物	スキムミルク クッキー	じゃがいも、米、 カレールウ、押 麦、油、砂糖、ご ま油	豚肉、スキムミル ク、かにかまぼこ	バナナ、たまねぎ、に んじん、きゅうり、し めじ、しいたけ、コー ン、えのきたけ、レモ ン果汁、わかめ	お茶 せんべい
18 木	おにぎり いもたき ピーマンのじゃこ炒め 果物	スキムミルク （手作り） おからドーナツ	ゆでうどん、さとい も、米、ホット ケーキ粉、油、砂 糖、ごま	鶏もも肉（皮付 き）、スキムミル ク、卵、おから、 油揚げ、しらす干 し、きな粉	なし、にんじん、ピー マン、しいたけ、ねぎ	牛乳 ウエハース
19 金	ごはん 大豆とえびのかき揚げ 小松菜ともやしのごまあえ 果物	スキムミルク 味付けパン	米、油、片栗粉、 小麦粉、押麦、ご ま	だいず水煮缶詰、 スキムミルク、え び（むき身）、 卵、ちくわ	パイナップル、こまつ な、もやし、ピーマ ン、にんじん、たまね ぎ	お茶 ビスケット
20 土	ごはん ほうれん草と卵の炒め物 けんちん汁	スキムミルク せんべい	米、さといも、押 麦、油	木綿豆腐、卵、豚 肉、スキムミル ク、油揚げ、ペー コン	ほうれんそう、にんじ ん、だいこん、ごぼ う、ねぎ	お茶 クラッカー
21 日						
22 月	ごはん しょうが焼き かぼちゃのサラダ	お茶 （手作り） 青菜ごはん	米、押麦、マヨ ネーズ、油、ごま	豚肉、ハム、しら す干し	かぼちゃ、もやし、た まねぎ、きゅうり、 キャベツ、こまつな、 にんじん、ピーマン、 しょうが	お茶 果物
23 火	秋分の日					
24 水	ごはん 八宝菜 ごぼうとコーンのサラダ 果物	スキムミルク （手作り） フレンチトースト	米、食パン、さとい も、押麦、砂糖、 マヨネーズ、油、 無塩バター、 すりごま、片栗	豚肉（もも）、スキム ミルク、牛乳、 卵、ハム	なし、にんじん、たま ねぎ、こまつな、ごぼ う、きゅうり、コー ン缶、しいたけ、しょう が	お茶 ビスケット
25 木	ごはん 五目豆 しらす和え 果物	コーンフレーク	米、玄米フレー ク、しらたき、 コーンフレーク、 押麦、砂糖	牛乳、鶏もも肉 （皮付き）、だい ず（乾）、ちく わ、しらす干し	バナナ、キャベツ、 きゅうり、れんこん、 にんじん、ごぼう、え のきたけ、いんげん、 こんぶ	お茶 せんべい
26 金	ごはん 煮魚 ひじきのミルキーサラダ みそ汁	スキムミルク バームクーヘン	米、じゃがいも、 押麦、マヨネー ズ、砂糖	あかうお、スキム ミルク、ハム、麦 みそ、油揚げ	きゅうり、にんじん、 えのきたけ、コーン、 ひじき、ねぎ、しょう が	お茶 ボーロ
27 土	ごはん チャンプルー かぼちゃの煮物	スキムミルク クラッカー	米、押麦、砂糖、 ごま油	木綿豆腐、豚肉、 卵、スキムミルク	かぼちゃ、キャベツ、 にんじん	お茶 ウエハース
28 日						
29 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き さきいかのサラダ かきたまスープ	スキムミルク せんべい	米、押麦、マヨ ネーズ、油	鶏もも肉、スキム ミルク、卵、さき いか	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 しいたけ、マーマレド、 ねぎ	お茶 クッキー
30 火	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ キャベツのゆかり和え 果物	スキムミルク （手作り） サーターアングリー	米、小麦粉、ホッ トケーキ粉、油、 砂糖、押麦、パン 粉、ごま	木綿豆腐、鶏ひき 肉、スキムミル ク、卵、ツナ水煮 缶、牛乳、しらす 干し	バナナ、キャベツ、た まねぎ、きゅうり、も やし、にんじん	お茶 ボーロ

《秋分の日》

秋分の日は、「祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ」祝日と定められています。
この日によく供えられる「おはぎ」には、祖先を供養する気持ちや感謝の気持ちを伝えるといった意味も込められているそうです。

「おはぎ」？「ぼたもち」？どう違うの？
季節の花に見立てて、春のものをぼたもち（牡丹餅）、秋のものをおはぎ（お萩）と呼ぶ説。こしあんで作ったものをぼたもち、粒あんで作ったものをおはぎと呼ぶ説。またあんで包んだものをぼたもち、きなこを使ったものをおはぎと呼ぶ説など。地方によって呼び方はいろいろ違うようです。今治地域では、一般的に「おはぎ」と呼び方が多いようです。