

# 令和5年度 9月 給食献立表

## 《食のウオッチング》

今年の十五夜は9月29日です。十五夜の満月は「中秋の名月」と言われます。月に見立てたお団子や稲に見立てたすすき、果物やお芋をお供えし、収穫を祝って月を鑑賞する風習があります。



ご家庭でもお子さんと一緒に月を眺めてみてはいかがでしょうか。

### ★豚肉の香味焼き★

〈材料子ども1人分〉

豚肩ロース 30g 醤油 6g  
 にんにく 3g みりん 7g  
 長葱 25g 酒 0.1g  
 ごま油 1.2g

〈作り方〉

- ① にんにくはすりおろし、長葱はみじん切りにする。
- ② 豚肉を調味料とごま油、①と混ぜ合わせ10～15分漬け込む。
- ③ フライパンで漬け込んだ豚肉を焼く。  
 (豚肉が焦げ付く場合は少量のサラダ油を引いて焼くとよいでしょう。)

### 【今月提供予定の果物】

梨、パイナップル、バナナなど

日	曜日	全員共通献立	あかちゃん・ぺんぎん主食	3時おやつ
1・15	金	豆乳味噌汁 ほうけのチーズ焼き 小松菜しらす和え 果物	ごはん	牛乳 かぼちゃジャムサンド
2	土	わかめうどん 青のりポテト 果物	うどん	牛乳 市販菓子
16	土	<b>運動会</b>		
4	月	味噌汁 豚肉味噌焼き ブロッコリーごま和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子
5・19	火	味噌汁 鶏肉のから揚げ 白菜のり和え 果物	ごはん	鉄強化チーズ トマトスープスパゲティ
6・20	水	味噌汁 カレイ味噌マヨネーズ焼き 南瓜のグラッセ風 果物	ごはん	牛乳 市販菓子
7	木	味噌汁 豆腐ツナ焼き チンゲン菜お浸し 果物	ごはん	牛乳 メロンパン
21	木	<b>お弁当日</b>		
8・22	金	味噌汁 豚肉の香味焼き 春雨サラダ 果物	ごはん	牛乳 メロンパン
9・30	土	味噌汁 ラーメン 小松菜ツナ和え 果物	ラーメン	牛乳 市販菓子
11・25	月	ドライカレー 大根コーンと和え 果物	ごはん	牛乳 キャロットクッキー
12・26	火	南瓜ポタージュ 鮭のムニエル風 キャベツと人参のサラダ 果物	バターロール	牛乳 市販菓子
13・27	水	味噌汁 チキンカツ 大根人参ツナ煮 果物	ごはん	牛乳 ゆでとうきび
14・28	木	味噌汁 豚肉ごま焼き じゃが芋のミルク煮 果物	ごはん	ヨーグルト 鉄強化菓子
29	金	味噌汁 豆腐ナゲット ほうれん草納豆和え 果物	ごはん	牛乳 お月見団子

※ あかちゃん・ぺんぎん組の午前のおやつは牛乳とくだものです(毎日つきます)