

9月献立表

令和7年度 宮津幼稚園

今月の地元食材は…米、サゴシ、煮干し、ベーコン、
にんにく、しょうが、葉ねぎ、玉ねぎ、なす、きゅうり、
ピーマン、じゃがいも、かぼちゃ、みそなど

まだまだ暑い日が続きますが、しっかり
食べて元気に過ごしましょう！

9月1日(月)

始業式

2日(火)

トマトと大豆の
キーマカレー
ドレッシングサラダ
焼きとうもろこし

とうもろこしは
夏が旬の野菜の
ひとつです♪

3日(水)

ごはん
秋のマーボー豆腐
ほうれん草の炒め物
梨

旬の果物のひとつです。味
わっていただきます！

4日(木)

ごはん
カマスの青のりフライ
きゅうりの酢の物
えのきのすまし汁

地元産の新鮮なきゅ
うりを使います

5日(金)

ごはん
手作りハンバーグ
フレンチサラダ
しめじのスープ

約1000個、一つ
ひとつ心をこめて
作ります。

8日(月)

ごはん
かぼちゃと豚肉のみそ煮
枝豆とキャベツの炒め物
すりおろしりんごの
サイダーゼリー

新メニューです。
お楽しみに♪

ちょうよう
重陽の節句

9日(火)

豚肉のピリ辛丼
菊花汁 スイートいが栗

9日は「重陽(菊・栗)の
節句」と言われ、食用菊や
栗を食べる習慣がありま
す。そうめんとさつま芋
を使ったデザートです。

10日(水)

コッペパン
鶏肉の香味ソースがけ
豆乳みそドレッシングサラダ
コンソメスープ

豆乳とみそを使った特
製ドレッシングです。

11日(木)

冷やしぶっかけうどん
豚肉のごまだれ炒め
ゆで野菜
冷凍パイン

冷たいうどんが暑い日
にはうれしいですね！

12日(金)

ごはん
サゴシのブルーベリーソースがけ
きゅうりの甘酢和え
鶏肉と白菜のスープ

海洋高校生が
さばいた魚

一切冷凍しない地元の新鮮な魚です。新メニュー！

15日(月)

けいろう ひ
敬老の日

16日(火)

ごはん
厚揚げのそぼろあんかけ
キャベツのおかか和え
じゃがいものみそ汁

夏野菜のピーマン
が少し入ったおか
か和えです。

17日(水)

ごはん
カレーピーンズ
ほうれん草のごま和え
米粉の黒糖ケーキ

デザートも一つひと
つ手作りです。味わっ
ていただきます！

18日(木)

ごはん
サバの塩焼き
和風のりポテトサラダ
けんちん汁

新メニューです。き
ざみのりやごまが入
ります。

19日(金)

みやづ食の日

ごはん
なすとかぼちゃのチーズ焼き
ツナとピーマンのサラダ
たまねぎのスープ

今月の食材は「なす」
と「ピーマン」です！

22日(月)

振替休業日

23日(火)

しゅうぶん ひ
秋分の日

24日(水)

ごはん
鶏肉のオイスターソース焼き
キャベツとみかんのサラダ
秋なすのみそ汁

新メニューです。はち
みつがポイントです。

25日(木)

ごはん
クリスピーカマス
トマトときゅうりのサラダ
じゃがいものスープ

カマスに大豆フレーク
とコーンフレークをつ
けて揚げます。

26日(金)

ごはん
すき焼き風煮
キャベツのおひたし
ココア豆

オーブンで焼いた
大豆に水あめ、ココ
アをまぶします。

29日(月)

ごはん
肉じゃが
ほうれん草のコク旨炒め
梨

テンメンジャンを使っ
た炒め物です！

30日(火)

防災給食

救給カレー
ジャーマンポテト
豆腐のスープ
オレンジ

そのまま食べることの
できるカレーですが、
温めて提供します。

宮津市では、災害等に備えて防災用のカレーを2食スト
ックしています。能登半島地震を踏まえても、日常的な食
料の備蓄は必要不可欠です。教育的な意味も込めて給食
で提供します。



「災害時に備えた食品ストックガイド」
農林水産省



※食材の都合で献立を変更することがあります。※お米は毎日、宮津産のコシヒカリを使っています。※牛乳は毎日つきます。

レシピ教えて！の声がありました！

『角切り肉とトマトのポトフ』（6月20日のメニュー）

【材料(4人分)】

- | | |
|------------|--------------------------|
| ・豚もも肉 | 70g |
| ・豚バラ肉（角切り） | 70g |
| ・にんにく | 少々 |
| ・白ワイン（酒） | 小さじ1 |
| ・塩こしょう | 少々 |
| ・油 | 小さじ1 |
| ・玉ねぎ | 1個 |
| ・にんじん | 1/2本 |
| ・じゃがいも | 中1個半 |
| ・キャベツ | 220g |
| ・トマト | 1/2個 |
| ・コンソメ | 8g
（キューブ1個半または大さじ2/3） |
| ・こいくちしょうゆ | 小さじ1弱 |

ほうれん草のオイスターソース炒め

オレンジ

牛乳

ごはん

角切り肉とトマトのポトフ

【作り方】

- ① にんにくはみじんぎり、玉ねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切り、トマトは角切り、キャベツ、じゃがいもは一口大に切る。
- ② 豚肉に、にんにく（チューブでもOK）、白ワイン、塩こしょうで下味をつける。
- ③ 鍋に油を入れ、②を炒める。
- ④ ③に玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツを入れて炒め、水を適量入れる。
- ⑤ コンソメ、こいくちしょうゆを入れて煮込み、やわらかくなったらトマトを加え、さっと煮込んで出来上がり。

『サーターアンダギー』（6月24日のメニュー）

【材料(5人分)】

- | | |
|------------|------|
| ・薄力粉 | 75g |
| ・ベーキングパウダー | 1.5g |
| ・三温糖 | 小さじ2 |
| ・黒砂糖 | 大さじ3 |
| ・調整豆乳（牛乳） | 大さじ2 |
| ・なたね油 | 小さじ1 |
| ・揚げ油 | 適量 |

サーターアンダギー

牛乳

タコライス

たまねぎスープ

【作り方】

- ① 薄力粉にベーキングパウダー、三温糖、黒砂糖、調整豆乳、なたね油を入れてよく混ぜ合わせ、生地を作る。
- ② 5等分し、丸める。
- ③ 160℃で10分程度揚げたら完成！