



9月の献立



今月の食材【チンゲン菜】



チンゲン菜は中国の華中地区で作られ、日本に最も広まった中国野菜の一つ。白菜の仲間ではシャキシャキとしていて、ほのかに甘みがあり、煮崩れしないのが特徴。全国的に一年中栽培されているが、9月～翌年1月頃が旬の美味しい季節といわれている。

栄養

- β-カロテン**：体内でビタミンAに変換され、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。
- ビタミンC**：コラーゲンの生成に不可欠で、血管や皮膚、骨を強くする。
- ビタミンE**：抗酸化作用があり、動脈硬化予防や老化防止に役立つ。
- カルシウム**：歯や骨の形成を助け、骨粗鬆症予防に役立つ。
- 鉄**：貧血を予防する。たんぱく質と一緒に摂ると吸収がよい。
- カリウム**：むくみの改善や血圧を下げる効果がある。

チンゲン菜が他の野菜に負けないところ！

- クセが少なく、食べやすい**
ほうれん草や小松菜と比べ、アクや苦みが少なく野菜が苦手な方やお子さんでも食べやすい。
- 栄養価が高い**
上記で紹介した通り、ビタミン・ミネラルなどを多く含み栄養価が高い。
- 年中安定して手に入りやすく、価格も比較的安定**
ハウス栽培が多く、ほうれん草や小松菜より季節による価格変動が少ない。
- 調理の幅が広い**
中華はもちろん洋食、和食にも合う。炒め物やスープ、和え物などさまざまな料理に使える万能食材。餃子の具や焼きそばなど普段食べている料理に使うのもおすすめ。

チンゲン菜と豚肉の春雨炒め

材料(大人4人分)

- 豚肉小間切れ…240g
- 片栗粉……………大さじ1
- 春雨(乾燥)………30g
- チンゲン菜………2株(200g)
- 人参……………1/2本(50g)
- 玉ねぎ……………1/2個(80g)
- ごま油……………大さじ1
- <調味料>
- 鶏がらスープの素…小さじ2
- しょうゆ……………小さじ1
- 水……………大さじ2

作り方

- 豚肉は一口大に切ってビニール袋に入れ、片栗粉を加えて全体にまぶす。春雨は茹でてざく切りにする。
- チンゲン菜は葉と茎の部分を分けて2cm幅に切る。人参は薄い短冊に切り、玉ねぎは薄切りにする。(人参は電子レンジで下蒸ししておくとし短くなる。)
- ごま油を中火で熱したフライパンで豚肉を焼き、火が通ったらチンゲン菜の茎の部分と人参、玉ねぎを加えて炒める。
- 野菜がしんなりしてきたら、チンゲン菜の葉の部分と茹でた春雨を入れて軽く炒め、そこへ調味料を加えて混ぜ合わせ、味を調える。

栄養価 ※幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー192kcal、たんぱく質13.2g、脂質9.2g、塩分1.0g
 幼児：エネルギー128kcal、たんぱく質8.8g、脂質6.1g、塩分0.7g



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ご飯 豚肉の生姜焼き 付け合せ(オクラ) 和風森のサラダ 味噌汁(じゃが芋わかめ) チョコミルクゼリー 牛乳	ご飯 鮭のムニエル野菜のせ 南瓜サラダ(ゆで卵) コンソメスープ(キャベツコーン) りんご缶 牛乳	ご飯 鶏のおろしだれ 胡瓜のおかか和え すまし汁(玉麩ネギ) みかん寒天 牛乳	ご飯 豆腐の中華煮 ツナとブロッコリーの中華サラダ 中華スープ(ニラもやし) マーラーカオ 牛乳	アルファ化米 ヒートレスシチュー チキンサラダ 飲む野菜と果実(ピーチ) 牛乳 災害用備蓄食品提供
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ご飯 魚の照り焼き風 付け合せ(きゅうり) じゃがいものそぼろ煮 味噌汁(白菜油揚げ) ココア蒸しパン 牛乳	ロールパン 鶏肉のプレザー 花野菜のミモザサラダ コンソメスープ(大根舞茸) オレンジゼリー 牛乳	ご飯 お好み焼き風卵焼き 切干大根の煮付け 味噌汁(小松菜えのき) きなこヨーグルト 牛乳	小豆ご飯 魚のごま味噌焼き 付け合せ(南瓜) きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁(豆腐人参ネギ) 牛乳寒天 牛乳	ご飯 豚肉のカレー焼き トマトとツナのサラダ マカロニスープ バナナ 牛乳
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
敬老の日 	ご飯 えびと高野豆腐のうま煮 和風春雨サラダ 味噌汁(大根わかめ) ポパイマフィン 牛乳	ご飯 南瓜のハンバーグ 付け合せ(いんげん) ブロッコリーのマヨネーズサラダ コンソメスープ(キャベツコーン) 角切りももゼリー 牛乳	チキンカレーライス 和風ツナサラダ 洋なしのヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 魚の蒲焼風 付け合せ(ほうれん草ごま和え) 薩摩芋と切り昆布煮物 味噌汁(豆腐なめこネギ) カルピスゼリー 牛乳
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ご飯 ふりかけ 肉団子の甘酢からめ キャベツとカニカマの中華サラダ 中華たまごスープ 豆乳ゼリー 牛乳	秋分の日 	ご飯 魚のピザ焼き ジャーマンサラダ コンソメスープ(わかめコーン) 野菜ジュースゼリー 牛乳	ご飯 鶏の照り煮 付け合せ(オクラ) 夏野菜の味噌炒め すまし汁(冬瓜みつば) パン 牛乳	くろロールパン ポークチャップ にんじんのマヨネーズサラダ コンソメスープ(ほうれん草もやし) りんごゼリー 牛乳
29日(月)	30日(火)			
ご飯 魚の味噌だれかけ 付け合せ(さつま芋) 大根のきんぴら すまし汁(えのきかまぼこネギ) バナナ 牛乳	ころうどん 南瓜挽肉フライ 付け合せ(ブロッコリーカリフラワー) カッターチーズ和え 牛乳			



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

