

9月の献立表

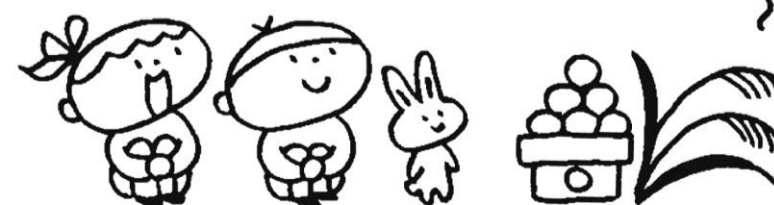
2019年度 ほほえみ保育園

日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
2	月	お菓子、牛乳	豚肉とじゃがいもの甘辛煮(豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ピーマン) 干草和え(ほうれん草、キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし) すまし汁、果物	ごまチーズホットケーキ、牛乳	19	木	お菓子、牛乳	魚のムニエル(鮭)、ブロッコリー かぼちゃと大豆のサラダ(かぼちゃ、大豆、チーズ) みそ汁、果物	大学芋、牛乳
3	火	お菓子、牛乳	みそけんちん汁(鶏肉、あげ、豆腐、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、しめじ、わかめ) ひじきとちりめんの中華サラダ(ちりめん、ひじき、春雨、にんじん、きゅうり、もやし) 果物	ジャムサンド、牛乳	20	金	お菓子、牛乳	鶏のタルタルパン粉焼き(鶏肉)、枝豆 もやしの中華風サラダ(もやし、にんじん、きゅうり) 豆乳スープ(ウインナー、豆腐、にんじん、ほうれん草、豆乳)果物	きなこ大豆、牛乳
4	水	お菓子、牛乳	魚の南部焼き(赤魚)、枝豆 田舎煮(白菜、にんじん、大根、厚揚げ) すまし汁、果物	磯の香おにぎり、お茶	21	土	お菓子、牛乳	いなかうどん(うどん、豚肉、あげ、ちくわ、里芋、にんじん、ごぼう、しめじ、こんにゃく、小松菜) ほうれん草コーンソテー(ほうれん草、玉ねぎ、じゃがいも、とうもろこし) 果物	豆腐ドーナツ、牛乳
5	木	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、グリーンピース) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、ツナ、にんじん、玉ねぎ) 果物	ビーフン、お茶	24	火	お菓子、牛乳	鮭のレモン醤油焼き(鮭、レモン)、野菜の付け合わせ(ほうれん草、にんじん、とうもろこし) じゃがいものそぼろ煮(じゃがいも、にんじん、鶏ミンチ、グリーンピース) みそ汁、果物	フルーツヨーグルト和え、お茶
6	金	お菓子、牛乳	鶏のゆかり焼き(鶏肉、ゆかり)、にんじん コールスローサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし) みそ汁、果物	豆腐入りみたらし団子、牛乳	25	水	お菓子、牛乳	豚肉と厚揚げの中華炒め(豚肉、厚揚げ、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、チンゲン菜) 昆布ピーマン(ピーマン、にんじん、もやし、ちりめん、昆布) すまし汁、果物	くずもち、牛乳
7	土	お菓子、牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き(鮭、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、にんじん) 小松菜納豆(納豆、小松菜、しらす干し) すまし汁、果物	ミックスフルーツ、牛乳	26	木	お菓子、牛乳	バーベキューチキン(鶏肉)、さつまいも スパゲティソテー(スパゲッティ、ウインナー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン) みそ汁、果物	うどん、お茶
9	月	お菓子、牛乳	スペイン風オムレツ(卵、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、ウインナー)、枝豆 白菜のコンソメ煮(白菜、にんじん、グリーンピース) みそ汁、果物	カレンズサブレ、牛乳	27	金	お菓子、牛乳	高野豆腐の卵とじ(卵、豚肉、高野豆腐、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース) ブロッコリーの中華あんかけ(ブロッコリー、とうもろこし) すまし汁、果物	シュガートースト、牛乳
10	火	お菓子、牛乳	魚の幽庵焼き(白身魚)、枝豆 昆布とちくわの煮物(昆布、ちくわ、にんじん、おから) すまし汁、果物	さつまいももち、牛乳	28	土	お菓子、牛乳	かき揚げ(ちくわ、さつまいも、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、きぬさや) 土佐酢和え(白菜、にんじん、きゅうり) みそ汁、果物	きなこマカロニ、牛乳
11	水	お菓子、牛乳	きつねうどん(うどん、いなり、わかめ、ちくわ) 小松菜の煮浸し(小松菜、にんじん、あげ) 果物	ピザトースト、牛乳	30	月	お菓子、牛乳	がんもどきのそぼろ煮(がんもどき、合挽ミンチ、里芋、にんじん、大根、こんにゃく、グリーンピース) 磯和え(キャベツ、しらす干し、青のり) みそ汁、果物	五目おにぎり、お茶
12	木	お菓子、牛乳	とり天(鶏肉)、野菜付け合わせ(ほうれん草、にんじん、とうもろこし) 卵の花炒り(おから、しいたけ、にんじん、鶏ミンチ、あげ) みそ汁、果物	牛乳かん、お茶					
13	金	お菓子、牛乳	★行事食 お月見カレー(ごはん、合挽ミンチ、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピース、さつまいも、黒豆) 鶏の唐揚げ(鶏肉)、ブロッコリー キャベツときゅうりのサラダ(キャベツ、きゅうり)、果物(ぶどう)	じゃが丸みたらし、牛乳					
14	土	お菓子、牛乳	煮魚(赤魚)、枝豆 大豆とひじきの煮物(大豆、ひじき、にんじん、あげ) すまし汁、果物	黒豆蒸しパン、牛乳					
17	火	お菓子、牛乳	豚肉とじゃがいものケッチャブ煮(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、しめじ、ピーマン) 五色和え(ほうれん草、キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし、ごま) みそ汁、果物	オレンジゼリー、牛乳					
18	水	お菓子、牛乳	ちくわの磯辺揚げ(ちくわ) キャベツとひじきの和え物(キャベツ、ちりめん、ひじき、ごま) すまし汁、果物	五目おにぎり、お茶					

※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、
ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、
ご理解の程よろしくお願い致します。

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物へのイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

