

9月 献立表



*都合により、献立を変更する場合があります。



21日は1年のなかで1番きれいな満月が見える日、十五夜です。晴れてお月様が見えるといいですね。

保育園ではすみれ組さんがお月見だんごを作る予定です。初めてのクッキングです。お楽しみに！



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 ごはん 冬瓜と豚肉の炒め煮 きゅうりのごま和え 味噌汁	2 ごはん がんと人参の煮物 そうめん瓜の中華和え すまし汁	3 ごはん ピーマン肉詰め マカロニサラダ すまし汁	4 三色そばろごはん 味噌汁
		わかめうどん いりこ お茶	カレーピラフ するめ お茶	かっぱ巻き こんぶ お茶	豆乳スティックパン いりこ お茶
6 ごはん 厚揚げの南蛮漬け 南瓜サラダ すまし汁	7 ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル 冬瓜スープ	8 ごはん 魚のフライ 丸ごとピーマンの 焼きびたし 人参の煮物 味噌汁	9 ごはん 高野と大豆の煮物 モロヘイヤの 海苔和え しょうが豚汁	10 米粉カレー 切り干しハリハリ	11 煮込みうどん 南瓜の煮物
南瓜丸パン するめ お茶	スイートパンプキン 昆布 牛乳	黒ごま焼きだんご いりこ お茶	そばろおにぎり 野菜 お茶	ブルーベリー蒸しパン するめ 牛乳	黒糖丸パン 昆布 お茶
13 ごはん 豚肉と春雨の炒め物 梅節きゅうり 味噌汁	14 ごはん 焼き魚 切り干し大根の煮物 すまし汁	15 ごはん 厚揚げのごま味噌焼き ピーマンソテー 冬瓜の煮物 すまし汁	16 ごはん 手羽元の照り焼き なすの煮物 ねぎ納豆 味噌汁	17 ごはん 炒り豆腐 南瓜のごま和え すまし汁	18 炊き込みおにぎり 味噌汁
きなこ団子 昆布 お茶	塩大福 いりこ 牛乳	いなりずし するめ お茶	ごまみそおにぎり 野菜 お茶	ごぼうのからあげ 昆布 お茶	あんパン いりこ お茶
20 敬老の日 	21 十五夜 ごはん 焼き鯖と玉ねぎの煮物 もやしとあらめの 酢の物 味噌汁	22 ごはん 肉じゃが 春雨サラダ すまし汁	23 秋分の日 	24 お弁当の日 	25 焼き海苔おにぎり けんちん汁
	お月見団子 いりこ お茶	おはぎ するめ お茶		もちもち芋まんじゅう 昆布 牛乳	レーズンパン するめ お茶
27 ごはん 魚のみそ蒸し焼き ごぼうのおかか煮 すまし汁	28 ごはん 豆腐つくね さつま芋サラダ 味噌汁	29 くりごはん 煮魚 刻みこんぶサラダ 味噌汁	30 ごはん 厚揚げの煮物 もやしの磯和え そうめん汁	 <p>旬の食材と子どもたち</p> <p>外に出ればまだまだ汗ばむ日もありますが、少しずつ秋の訪れを感じる季節となりました。献立も月の下旬にはさつま芋やくりを使ったものを取り入れていますよ。</p>	
海苔おにぎり 昆布 お茶	きのこスパゲティー するめ お茶	きなこおはぎ いりこ 牛乳	ふかし芋 煮豆 お茶		

～冬瓜～ 調理する前の冬瓜を給食室に置いていると「これ、なんだあ?」「すいか?」「大きいね～」「かたいね!」「つるつるしとる!」とこすもすさんが触ってみたり、においをかいでみたりしていました。なかには「切ったらどんな色だーか?」とふしぎそうに見ている子もいました。そこで、



「じゃあ今切ってみようか!何色だと思う?」「あか!」「しろじゃない?」「みどり!」「きいろでしょ。」と切ったところを想像して答えてくれました。「よーく見とってよ。せーの!」「あっ!しろだったー!」「種がいっぱいあるね。」と見慣れない食材に興味津々でした。この日はスープに入れて食べました。「大根みたい!」と言いながら食べていましたよ。今月は炒め物で食べる予定です。

～そうめん瓜～ そうめん瓜は茹でたものを子どもたちの目の前でほぐしてみました。「長いね!」「そうめんみたい!」と驚いていました。この日はそうめん瓜を使ったサラダにしましたよ。食べてみるとしゃきしゃきとした食感がおいしくおかわりして食べてくれました。

