



9月の献立表



☆葉山保育園☆

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
	2	3	4	5	6	7
10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしょく	<ul style="list-style-type: none"> とりひき おやこどん キャベツと もやしのごまあえ すましじる あまなつみかん 	<ul style="list-style-type: none"> はくはん ぶたにくの こうみやき ちゅうかふう サラダ スープ 	<ul style="list-style-type: none"> しょくパン (りんごジャムor あんバター) ベーコンポテト はるまき きりぼしだいこんの すのもの みそしる 	<ul style="list-style-type: none"> ナスいり ミートソース スパゲッティー チキンナゲット すましじる にゅうさんきん いんりょう 	<ul style="list-style-type: none"> おしむぎごはん さかなの なんばんづけ かぼちゃサラダ みそしる 	<ul style="list-style-type: none"> カレーライス ブロッコリー ヨーグルト
3じのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> フライドおさつ ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ピザトースト ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> オレンジゼリー かし むぎちゃ 	<ul style="list-style-type: none"> ロールサンド ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ホットケーキ ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> かし やさいジュース
	9	10	11	12	13	14
10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしょく	<ul style="list-style-type: none"> わかめしらす ごはん ごもくうまに みそしる りんごゼリーor ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> マーボーうどん わかめサラダ パインコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> しょくパン (いちごジャムor ママレードジャム) さかなの加-マヨやき はるさと ひきにくの いためもの スープ 	<ul style="list-style-type: none"> はくはん とりにくの からあげ ケチャップあん たまごいり ポテトサラダ すましじる 	<ul style="list-style-type: none"> 【カムカムデー】 しょくパン (メープルorチョコ) おこのみやきふう オムレツ ごますあえ スープ あじつけこざかな 	<ul style="list-style-type: none"> ごもくそうめん チキンナゲット ヨーグルト
3じのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ツナとコーンのパン ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> やきサンド ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> なし かし むぎちゃ 	<ul style="list-style-type: none"> ケーキ むぎちゃ 	<ul style="list-style-type: none"> おかかチーズ おにぎり ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> かし オレンジジュース
	16	17	18	19	20	21
10じのおやつ		スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしょく	<p>けいろうのひ</p>	<ul style="list-style-type: none"> おつきみカレー だいこんサラダ みそしる ミッキーチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> はくはん こまつないり メンチカツ ブロッコリーの マヨネーズあえ スープ 	<ul style="list-style-type: none"> あんかけラーメン エビシュウマイ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> しおじゃけの まぜごはん みそやきにく たまごやき すましじる 	<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん きりぼし だいこんのもの ヨーグルト
3じのおやつ		<ul style="list-style-type: none"> おつきみゼリー かし むぎちゃ 	<ul style="list-style-type: none"> カステラサンド ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> アップルパイ ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> バナナ ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> かし りんごジュース
	23	24	25	26	27	28
10じのおやつ		スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしょく	<p>ふりかえきゅうじつ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン おからハンバーグ ニコちゃんポテト ブロッコリー コーンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> もちむぎごはん さかなの ごまみそやき きゃべつの たまごとじ すましじる 	<ul style="list-style-type: none"> ごもくうどん ちくわあげ ようなし コンポート 	<ul style="list-style-type: none"> フレークごはん チンジャオロース みそしる ヨーグルト いんりょう 	<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス ブロッコリー ヨーグルト
3じのおやつ		<ul style="list-style-type: none"> 【カムカムデー】 あじつけこざかな かし ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルトムース むぎちゃ 	<ul style="list-style-type: none"> カレーチーズラスク ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> プチシュークリーム ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> かし ぶどうジュース
	30	<今月の目標>		<今月のお楽しみ>		
10じのおやつ	スキムミルク	<ul style="list-style-type: none"> 基本的習慣の見直しをして、乱れた生活リズムを徐々に整えましょう。 戸外で体を十分に動かし、食事を残さず食べるようにしましょう。 大根の種まきを行い、大根の育ち方に関心を持ちましょう。 		<ul style="list-style-type: none"> 12日(木) ☆スマイルデー☆ お昼は鶏の唐揚げケチャップあん、おやつはケーキでお祝いします!! 17日(火) ☆お月見の集い☆ お昼はお月見カレー、おやつはお月見ゼリーを食べます!! <p>お楽しみに~♪</p>		
きゅうしょく	<ul style="list-style-type: none"> ナン レバーいり キーマカレー もやしとツナの サラダ スープ 					
3じのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> やきおにぎり ぎゅうにゅう 					

※10時のおやつは0・1・2歳児クラスのみです。

※もも組・たんぼぼ組ではチョコ・カスタードは提供していません。代替品を提供しています。

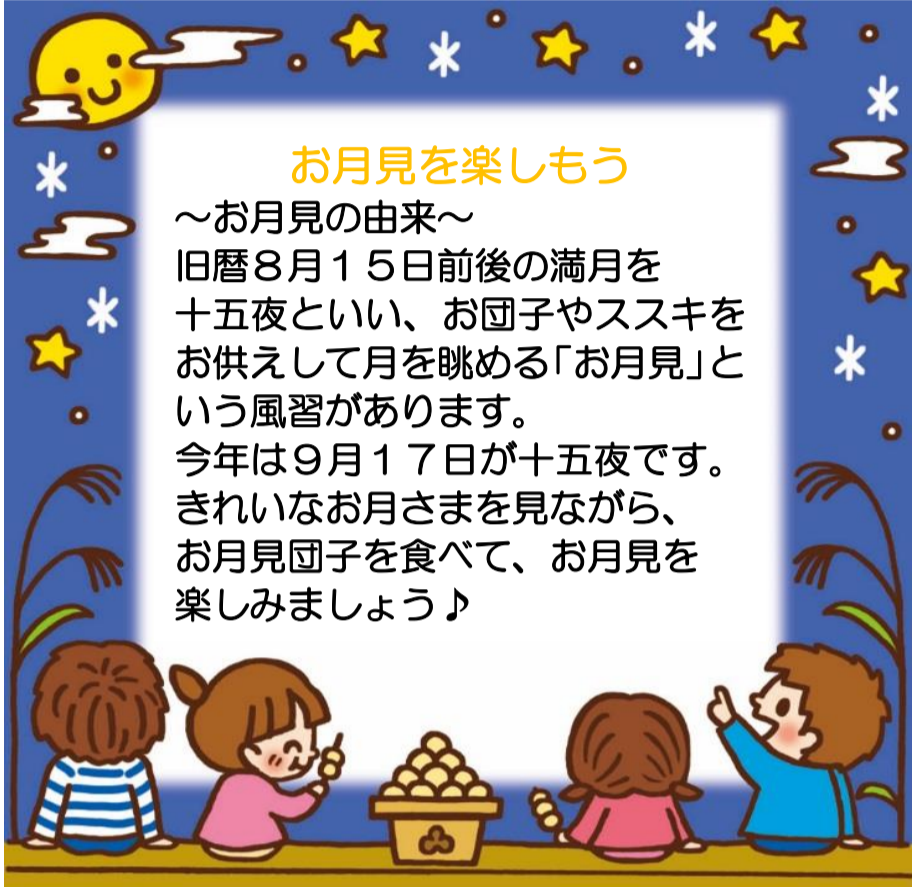
※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

赤字…行事食

青字…新メニュー

緑字…セレクトメニュー となっています☆

夏の暑さも少しずつ和らぎ始め、季節の移り変わりをを感じる頃となりました。朝晩は涼しくなってきた日もありますが、まだまだ残暑の残る毎日…。体調管理に気を付けて過ごしていきたいですね!!
今月は『お月見の集い』があります。園ではお月見にちなんだ行事食を作る予定でいます。子どもたちにはこの機会に昔ながらの風習やお祝いごとについて知ってもらいたいと考えています!(^ ^)

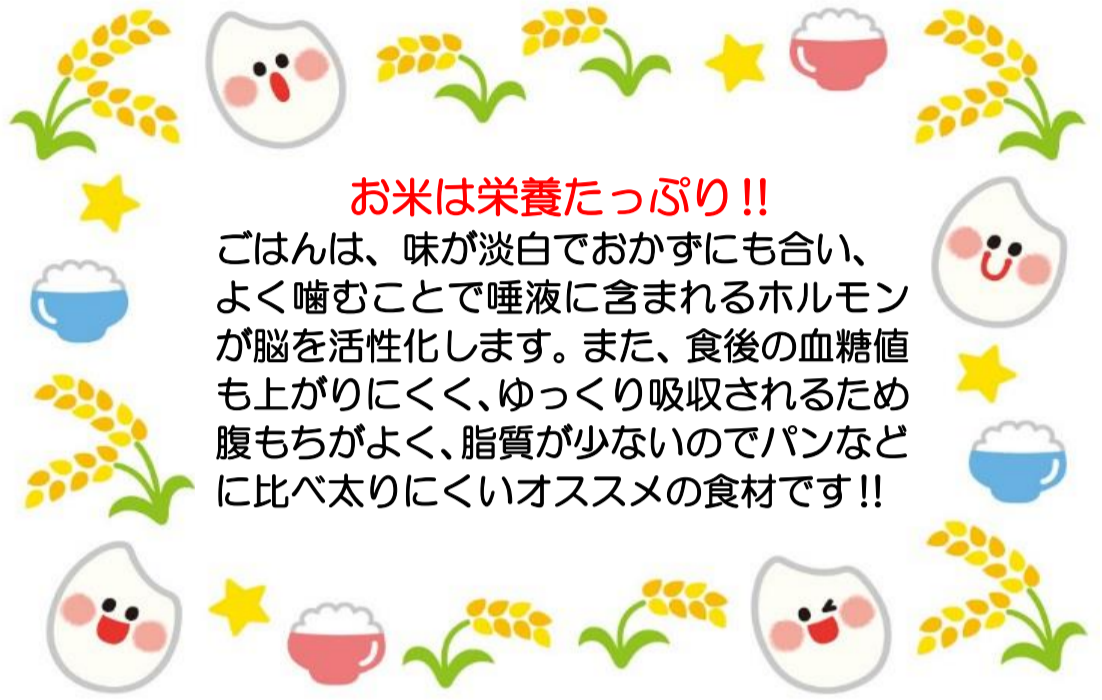


お月見を楽しもう

～お月見の由来～

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、お団子やすすきをお供えて月を眺める「お月見」という風習があります。

今年は9月17日が十五夜です。きれいなお月さまを見ながら、お月見団子を食べ、お月見を楽しみましょう♪



お米は栄養たっぷり!!

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくいオススメの食材です!!



たべもの なぞなぞ



たべものにかんする『なぞなぞ』です!!
みんなは、いくつせいはいできるかな??



①うえからよんでも したからよんでも
おなじなまえの あかいやさいは なあに?

②きいろくて ほそながい かわをむいて
たべる くだものは なあに?

③やおやさんで うっている
にくって なあに?

④いちわなの にわ いる
とりって なあに?

⑤そらから ふってきそうな
おやつって なあに?

⑥おにだけど こわくない さんかくけいの
たべものって なあに?

⑦まんなかに ぽっかり あながあいた
わっかの おやつって なあに?

⑧ごはんを たくさんたべると でてくる
パイって なあに?

⑨すうじの 3と1が かくれている
パンって なあに?

⑩かたい からに つつまれたクルミが
さかだちすると へんしんする
のみものって なあに?

①りんご ②いちご ③バナナ ④みかん
⑤ぶどう ⑥きゅうり ⑦トマト ⑧ピーマン
⑨アボカド ⑩かぼちゃ





「もち麦」って何??

お米に「うるち米」と「もち米」があるように、大麦にも粘りの少ない「うるち性」と、粘りの強い「もち性」があります。

もち麦はこの「もち性」の大麦の総称です。もち麦は食物繊維が白米の7.6倍と豊富に含まれていて、ぷちぷち・もちもちした食感があるのが特徴です。

体にとっても良い「もち麦」をぜひ、ご家庭でも試してみてください!!

～豆腐の磯辺焼き～

<材料4人分>

豚挽肉…200g	塩…少々
すりおろし生姜…少々	醤油…小さじ1.5
絹ごし豆腐…200g	味噌…小さじ1
長ねぎ…1本	みりん…小さじ1.5
パン粉…1カップ	焼き海苔…2枚
ごま油…小さじ1	(全型)

<作り方>

- ①絹ごし豆腐は水切りをしておく。
- ②長ねぎは粗みじん切りにする。
- ③ボウルに豚挽肉、生姜、①、②、パン粉、調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④焼き海苔を16等分する。
- ⑤焼き海苔に③をのせて、もう1枚の焼き海苔で挟む。
- ⑥フライパンに⑤をのせて片面5分ずつ程度焼き、火を通して出来上がり。

※フライパンにくっつく場合は、少し油をひいてください。



～鶏肉の甘辛煮～

<材料4人分>

鶏もも肉…2枚	砂糖…大さじ3
片栗粉…適量	醤油…大さじ2
揚げ油…適量	みりん…小さじ2
	和風だし(顆粒)…少々
	水…150ml
	白いり胡麻…適量

<作り方>

- ①鶏もも肉は一口大に切り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②鍋に調味料と水を入れ煮立たせ、とろみがついたら白いり胡麻を加える。
- ③①に②のタレをからめて出来上がり。