

《9月 予定献立表》

令和元年

西多賀チェリーこども園



日 曜	3歳未満児おやつ	主 食	昼 食	午後のおやつ
1 日				
2 月	せんべい 麦茶	ごはん	さばの竜田揚げ ほうれん草のごま和え 春雨スープ	グレープフルーツ きなこマフィン 牛乳
3 火	マリービスケット 麦茶	赤飯	あじの照り焼き 五目煮 みそ汁	オレンジ 小魚チップ ヨーグルト 麦茶
4 水	クラッカー 牛乳	ごはん	味噌焼き肉 キャベツのナムル ワンタンスープ	ぶどう パームクーヘン 牛乳
5 木	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	鮭の西京焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁	バナナ みたらし団子 麦茶
6 金	ハーベスト 牛乳	ごはん	チンジャオロース 焼きかぼちゃ わかめスープ	梨 ポテもち 麦茶
7 土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き キャベツのゆかり和え	オレンジ ぼかうけ 牛乳
8 日				
9 月	せんべい 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 磯風味フライドポテト 中華スープ	グレープフルーツ 黒ごまトースト 牛乳
10 火	バナナ 牛乳	ごはん	さわらの甘辛焼き 5色和え みそ汁	オレンジ みそ蒸しパン 牛乳
11 水	クラッカー 麦茶	ミートスパゲティ	コールスローサラダ コンソメスープ	ぶどう ひじきおにぎり 麦茶
12 木	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	ぶりの照り焼き わかめとコーンのサラダ みそ汁	バナナ ツナトースト 牛乳
13 金	ハーベスト 牛乳	ごはん	チキンカレー コーンサラダ 福神漬け 麦茶	梨 麩のラスク 牛乳
14 土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭のみりん焼き チンゲン菜のおかか和え	オレンジ 源氏パイ 牛乳
15 日				
16 月				
17 火	せんべい 牛乳	おくずがけ	さばの竜田揚げ ほうれん草のごま和え	グレープフルーツ ツナ味噌おにぎり 麦茶
18 水	バナナ 麦茶	ごはん	味噌焼き肉 キャベツのナムル ワンタンスープ	オレンジ ふかし芋 牛乳
19 木	クラッカー 牛乳	ごはん	さわらの甘辛焼き 5色和え みそ汁	ぶどう 歌舞伎揚げ ゼリー 麦茶
20 金	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	チンジャオロース 焼きかぼちゃ わかめスープ	バナナ 豆乳餅 牛乳
21 土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き キャベツのゆかり和え	オレンジ ぼたぼた焼き 牛乳
22 日				
23 月				
24 火	せんべい 牛乳	ごはん	ぶりの照り焼き わかめとコーンのサラダ みそ汁	グレープフルーツ ごまマカロニ 牛乳
25 水	マリービスケット 麦茶	ごはん	チキンカレー コーンサラダ 福神漬け 麦茶	オレンジ 味しらべ チーズ 牛乳
26 木	クラッカー 麦茶	ごはん	鮭の西京焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁	梨 スティックパン 牛乳
27 金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き みそドレサダ すまし汁	バナナ スイートポテト 牛乳
28 土			のはらまつり	
29 日				
30 月	せんべい 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 磯風味フライドポテト 中華スープ	グレープフルーツ クロワッサン 牛乳

お月見を楽しみましょう



お月見は美しい月を観ながら、秋の収穫物を供えて豊作を祝い、実りに感謝する中秋の名月のお祭りです。

日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬～10月上旬)を十五夜と呼び、月見だんごやスキ、里いもなどを供えて、お月見をする風習があります。

この頃の月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。この日にだんごをお供えするのは、収穫したばかりの米でお団子を作り、神様に、収穫が無事に済んだことを感謝し、翌年の豊作を願ったといわれています。また、すすきを飾るのも稲に見たてたものだといわれています。

夏の疲れをとりましょう!

疲れをとる食べ物といえば、梅干し、レモン、お酢などクエン酸が含まれている食べ物あげられます。また、大豆製品(納豆、きな粉、豆腐、おからなど)は身体の疲れと頭の疲れをとる食べ物の一つです。他にも旬の食べ物にはその時期に必要な栄養もたくさん詰まっているので、旬のものをおいしく食べて身体を健康にし夏の疲れをしっかりととりましょう!!

今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	533kcal	19.6g	17.2g	1.7g
3歳以上児	578kcal	24.7g	17.9g	1.8g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。