

《9月予定献立表》

令和2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 火 | せんべい 牛乳 | ごはん | 鮭の磯辺焼き さつぱりポテトサラダ みそ汁 | バナナ きつねごはん 麦茶 |
| 2 水 | ビスケット 麦茶 | ごはん | 厚揚げのミートソース煮 わかめとコーンのサラダ コンソメスープ | ぶどう ツナサンド 牛乳 |
| 3 木 | ヨーグルト 麦茶 | ごはん | ぶりの味噌焼き しらす入りお浸し すまし汁 | グレープフルーツ 焼きうどん 麦茶 |
| 4 金 | ぼたぼた焼き 牛乳 | ごはん | 夏野菜カレー コーンサラダ 福神漬 麦茶 | オレンジ シュガーパイ 牛乳 |
| 5 土 | クラッカー 牛乳 | ごはん | 豚肉のしょうが焼き キャベツのゆかり和え | バナナ 小魚チップ 牛乳 |
| 6 日 | | | | |
| 7 月 | バナナ 牛乳 | ごはん | 白身魚の照り焼き 高野豆腐の含め煮 すまし汁 | オレンジ きのコスバゲティ 牛乳 |
| 8 火 | ビスケット 牛乳 | ごはん | 麻婆豆腐 焼きかぼちゃ みそ汁 | ぶどう ハッピーターン 手作りゼリー 麦茶 |
| 9 水 | ぼたぼた焼き 牛乳 | ごはん | 肉じゃが 中華風和え物 みそ汁 | バナナ リンゴジャム蒸しパン 牛乳 |
| 10 木 | バナナ 牛乳 | 冷やしうどん | 白身魚のごまフライ 豆腐のサラダ | グレープフルーツ ハリハリおにぎり 麦茶 |
| 11 金 | ヨーグルト 麦茶 | ごはん | 鶏肉のマーメレード焼き さやいんげんのごま味噌和え すまし汁 | オレンジ パナナケーキ 牛乳 |
| 12 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 | バナナ 源氏パイ 牛乳 |
| 13 日 | | | | |
| 14 月 | バナナ 牛乳 | ごはん | 肉じゃが 中華風和え物 みそ汁 | ぶどう いちごのスコーン 牛乳 |
| 15 火 | せんべい ジュース | 赤飯 | 鮭の磯辺焼き 刻み昆布の煮物 みそ汁 | オレンジ 麩のラスク ヨーグルト 麦茶 |
| 16 水 | ビスケット 麦茶 | ごはん | 厚揚げのミートソース煮 わかめとコーンのサラダ コンソメスープ | バナナ 和風ツナパスタ 牛乳 |
| 17 木 | ぼたぼた焼き 牛乳 | ごはん | ぶりの味噌焼き しらす入りお浸し すまし汁 | グレープフルーツ スイートポテト 牛乳 |
| 18 金 | バナナ 牛乳 | ごはん | チンジャオロース ブロッコリーのマヨネーズ添え 中華スープ | 梨 味噌焼きおにぎり 麦茶 |
| 19 土 | クラッカー 牛乳 | ごはん | 豚肉のしょうが焼き キャベツのゆかり和え | バナナ アスパラガス 牛乳 |
| 20 日 | | | | |
| 21 月 | | | | |
| 22 火 | | | | |
| 23 水 | バナナ 牛乳 | ジャムパン | かぼちゃのシチュー コーンサラダ | ぶどう ひじきおにぎり 麦茶 |
| 24 木 | ぼたぼた焼き 牛乳 | ごはん | 白身魚のごまフライ 豆腐のサラダ みそ汁 | オレンジ にんじん蒸しパン 牛乳 |
| 25 金 | ヨーグルト 麦茶 | ごはん | 鶏肉のマーメレード焼き さやいんげんのごま味噌和え すまし汁 | 梨 ビーフン 牛乳 |
| 26 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 | バナナ たべっこどうぶつ 牛乳 |
| 27 日 | | | | |
| 28 月 | ヨーグルト 麦茶 | ごはん | 白身魚の照り焼き 高野豆腐の含め煮 すまし汁 | オレンジ ふかしいも 牛乳 |
| 29 火 | せんべい ジュース | ごはん | チキンカレー コールスローサラダ 福神漬 麦茶 | グレープフルーツ 黒ごまトースト 牛乳 |
| 30 水 | ビスケット 牛乳 | ごはん | 家常豆腐 ブロッコリーのマヨネーズ添え みそ汁 | バナナ マカロニきなこと 牛乳 |

お月見のおはなし

お月見とは、月を眺めて楽しむ、日本のゆとりある風習です。

なかでも旧暦の8月15日の夜を「十五夜」(中秋の名月)と呼び、この日が一年のうちで最も美しい月夜とされています。

その夜はすすきを飾り、月見団子や秋の収穫物をお供えて、お月見する風習があります。

もちろん、一年の中で一番美しい満月を鑑賞するとともに、これから始まる収穫期を前に、秋の収穫を感謝する意味もあるといわれています。

園では9月11日にお月見会があります。おじいちゃん・おばあちゃんの参加ができないことが残念ですが、おいしいお団子がつくれることを楽しみにしています♪

食事で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があげられます。

そのほか、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。

また、今年の夏も暑い日々が続きましたが、冷房や冷たい飲み物で体が冷えていませんか? 飲む点滴と呼ばれる甘酒やホットミルクで、体を内側から温めることもおすすめです。

| 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 | 499kcal | 18.8g | 15.6g | 1.5g |
| 3歳以上児 | 667kcal | 24.9g | 19.8g | 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。