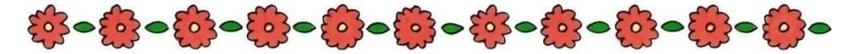


9月離乳食献立予定表(中期食)

NO2

秋川あすなろ保育園

	午前食	午後食	主な使用材料		
			エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
17/火	7倍粥 豆腐のささ身あんかけ さつまいもと人参のコロコロ煮 すまし汁(麩 わかめ)	おじや (しらす 人参 じゃが芋 ほうれん草)	こめ さつまいも じゃが芋 麩	豆腐 ささ身 しらす	人参 わかめ ほうれん草
18/水	パンがゆ ささ身のとろみ煮 かぼちゃサラダ(人参 きゅうり) 玉ねぎスープ(人参) パナナ	おじや (ツナ じゃが芋 きゃべつ 麩)	食パン こめ じゃが芋 麩 パナナ	ささ身 ツナ	かぼちゃ 人参 きゅうり 玉ねぎ きゃべつ
19/木	煮込みうどん(小松菜 麩 わかめ) 豆腐とかぼちゃのコロコロ煮 なすのくたくた煮 パナナ	おじや (カレイ きゃべつ 小松菜 人参)	うどん こめ 麩 バナナ	豆腐 カレイ	小松菜 わかめ かぼちゃ なす きゃべつ 人参
20/金	7倍粥 ツナとじゃが芋のポツテリ煮 きゃべつとなすのおひたし わかめスープ(豆腐)	煮込みうどん (ささ身 わかめ 人参 ほうれん草)	こめ じゃが芋 うどん	ツナ 豆腐 ささ身	きゃべつ なす 人参 ほうれん草 わかめ
21/土	煮込みうどん(きゃべつ わかめ 人参 ほうれん草) カジキの煮つけ じゃが芋のトマト煮	おじや (しらす 大根 人参)	うどん こめ じゃが芋	カジキ しらす	きゃべつ わかめ 人参 ほうれん草 トマト 大根
24/火	パンがゆ ささ身のかぼちゃあんかけ じゃが芋ときゅうりのコロコロ煮 人参スープ(玉ねぎ)	おじや (しらす さつまいも ほうれん草 豆腐)	食パン こめ さつまいも じゃが芋	ささ身 しらす 豆腐	かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ ほうれん草
25/水	7倍粥 豆腐と玉ねぎのあんかけ なすと小松菜のくたくた煮 みそ汁(麩 玉ねぎ)	おじや (しらす わかめ かぼちゃ 人参)	こめ 麩	豆腐 しらす	玉ねぎ なす 小松菜 わかめ かぼちゃ 人参
26/木	7倍粥 カレイの煮つけ 小松菜のおひたし(人参) みそ汁(なす) パナナ	煮込みうどん (豆腐 大根 人参 ほうれん草)	こめ うどん バナナ	カレイ 豆腐	小松菜 人参 なす ほうれん草 大根
27/金	7倍粥 ささ身とじゃが芋のポツテリ煮 きゃべつとなすの合わせ煮 みそ汁(豆腐 わかめ)	おじや (しらす かぼちゃ 玉ねぎ 人参)	こめ じゃが芋	ささ身 豆腐 しらす	きゃべつ なす わかめ かぼちゃ 玉ねぎ 人参
28/土	煮込みうどん(玉ねぎ 人参 ほうれん草) 豆腐とツナのとろみ煮 かぼちゃと人参のコロコロ煮	おじや (ささ身 大根 人参 小松菜)	うどん こめ	豆腐 ツナ ささ身	玉ねぎ ほうれん草 人参 かぼちゃ 大根 小松菜
30/月	7倍粥 豆腐のささ身あんかけ 大根と人参のコロコロ煮 みそ汁(きゃべつ わかめ)	おじや (しらす ほうれん草 人参 さつまいも)	こめ さつまいも	豆腐 ささ身 しらす	大根 人参 きゃべつ わかめ ほうれん草



～離乳食について～

十分に時間をかけて、お乳にさよなら。
大切なのは「その子のペース」に合わせること

離乳の考え方、方法はとてもシンプルです。お乳という液体に頼っていた赤ちゃんに最初はなめらかにすりつぶした液体に近いものを与え、飲み込めるようになるにしたい、しだいに食物の固さや量、種類を増やして個体にしていきます。スタートは生後5～6か月ごろで、完了は1才～1才6か月ごろが目安。期間でいえば、半年～1年以上かけてお乳から自立していきます。少しずつ、少しずつ慣らすのでこれだけの期間が必要になります。赤ちゃんは食物を消化吸収する力そのものが未熟です。たとえば、口から入った食物は「ぜん動」という動きによって胃から腸に運ばれますが、1才くらいまではまだ大人の半分以下のレベルです。食物を分解するための消化酵素も不十分です。離乳が段階を追っているのは、こうしたことも考慮しているためです。また、忘れてはいけないのは、こうした発達にはかなりの個人差があるということです。食べる量や体重を気にすることもありますが、まずその子のペースを見極めるのが大事です。日によって「食べてくれた」「食べてくれない」と一喜一憂するのではなく、その子なりのプロセスを見守っていきましょう。



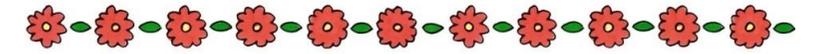
※ご家庭で食べていない食材は除去または他の食材で代替えます。

9月離乳食献立予定表(後期食)

NO2

秋川あすなろ保育園

	午前食	午後食	主な使用材料		
			エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
17/火	5倍粥 豆腐の豚ひき肉あんかけ さつまいもと人参のココロ煮 すまし汁(麩 わかめ) 大根スティック	おじや (しらす 人参 じゃが芋 ほうれん草) 人参スティック	こめ さつまいも じゃが芋 麩	豆腐 豚ひき肉 しらす	人参 わかめ ほうれん草 大根
18/水	パンスティック ささ身のとろみ煮 かぼちゃサラダ(人参 きゅうり) バナナ 玉ねぎスープ(人参) さつまいもスティック	ライスおやき (ツナ じゃが芋) みそ汁(きゃべつ 麩)	食パン こめ じゃが芋 麩 バナナ さつまいも	ささ身 ツナ	かぼちゃ 人参 きゅうり 玉ねぎ きゃべつ
19/木	煮込みうどん(小松菜 麩 わかめ) 豆腐とかぼちゃのココロ煮 なすのくたくた煮 バナナ 人参スティック	おじや (カレイ きゃべつ 小松菜 人参) 大根スティック	うどん こめ 麩 バナナ	豆腐 カレイ	小松菜 わかめ かぼちゃ なす きゃべつ 人参 大根
20/金	5倍粥 ツナとじゃが芋の小判焼き きゃべつとなすのおひたし わかめスープ(豆腐) 人参スティック	煮込みうどん (ささ身 わかめ 人参 ほうれん草) さつまいもスティック	こめ じゃが芋 うどん さつまいも	ツナ 豆腐 ささ身	きゃべつ なす 人参 ほうれん草 わかめ
21/土	煮込みうどん(きゃべつ わかめ 人参 ほうれん草) カジキの煮つけ じゃが芋のトマト煮 大根スティック	おじや (しらす 大根 人参) さつまいもスティック	うどん こめ さつまいも じゃが芋	カジキ しらす	きゃべつ わかめ 人参 ほうれん草 トマト 大根
24/火	パンスティック ささ身のかぼちゃあんかけ じゃが芋ときゅうりのココロ煮 バナナ 人参スープ(玉ねぎ) 大根スティック	ライスおやき (しらす さつまいも) みそ汁(ほうれん草 豆腐)	食パン こめ さつまいも じゃが芋 バナナ	ささ身 しらす 豆腐	かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ ほうれん草 大根
25/水	5倍粥 豆腐と玉ねぎのあんかけ なすと小松菜のくたくた煮 みそ汁(麩 玉ねぎ) さつまいもスティック	おじや (しらす わかめ かぼちゃ 人参) 大根スティック	こめ 麩 さつまいも	豆腐 しらす	玉ねぎ なす 大根 小松菜 わかめ かぼちゃ 人参
26/木	5倍粥 カレイの煮つけ 小松菜のおひたし(人参) みそ汁(なす) バナナ 大根スティック	煮込みうどん (豆腐 大根 人参 ほうれん草) さつまいもスティック	こめ うどん バナナ さつまいも	カレイ 豆腐	小松菜 人参 なす ほうれん草 大根
27/金	5倍粥 豚ひき肉とじゃが芋の小判焼き きゃべつとなすの合わせ煮 みそ汁(豆腐 わかめ) 人参スティック	おじや (しらす かぼちゃ 玉ねぎ 人参) 大根スティック	こめ じゃが芋	豚ひき肉 豆腐 しらす	きゃべつ なす わかめ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 大根
28/土	煮込みうどん(玉ねぎ 人参 ほうれん草) 豆腐とツナのとろみ煮 大根スティック かぼちゃと人参のココロ煮	おじや (ささ身 大根 人参 小松菜) さつまいもスティック	うどん こめ さつまいも	豆腐 ツナ ささ身	玉ねぎ ほうれん草 人参 かぼちゃ 大根 小松菜
30/月	5倍粥 豆腐の豚ひき肉あんかけ 大根と人参のココロ煮 みそ汁(きゃべつ わかめ) さつまいもスティック	おじや (しらす ほうれん草 人参 さつまいも) 大根スティック	こめ さつまいも	豆腐 豚ひき肉 しらす	大根 人参 きゃべつ わかめ ほうれん草



～離乳食について～

十分に時間をかけて、お乳にさよなら。
大切なのは「その子のペース」に合わせること

離乳の考え方、方法はとてもシンプルです。お乳という液体に頼っていた赤ちゃんに最初はなめらかにすりつぶした液体に近いものを与え、飲み込めるようになるにしたいが、しだいに食物の固さや量、種類を増やして個体にしていきます。スタートは生後5～6か月ごろで、完了は1才～1才6か月ごろが目安。期間でいえば、半年～1年以上かけてお乳から自立していきます。少しずつ、少しずつ慣らすのでこれだけの期間が必要になります。赤ちゃんは食物を消化吸収する力そのものが未熟です。たとえば、口から入った食物は「ぜん動」という動きによって胃から腸に運ばれますが、1才くらいまではまだ大人の半分以下のレベルです。食物を分解するための消化酵素も不十分です。離乳が段階を追っているのは、こうしたことも考慮しているためです。また、忘れてはいけないのは、こうした発達にはかなりの個人差があるということです。食べる量や体重を気にすることもありますが、まずその子のペースを見極めるのが大事です。日によって「食べてくれた」「食べてくれない」と一喜一憂するのではなく、その子なりのプロセスを見守っていきましょう。

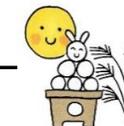


※ご家庭で食べていない食材は除去または他の食材で代替えます。

9月分献立予定表(移行期)

NO2

秋川あすなろ保育園



午前 おやつ	献立名	おやつ	主な使用材料名		
			働く力やエネルギーのもとになるもの	血や肉のもとになるもの	からだの調子を整えるもの
17/火	牛乳 ビス ケツ ごはん マーボー豆腐 ひじき入りやわらかきんぴら すまし汁 さつま芋の甘煮 梨 大根スティック	おじや 牛乳 ポテトフライ	こめ じゃが芋 油 片栗粉 里芋 ざらめ 麩 里芋	豆腐 豚肉 しらす 牛乳	玉ねぎ なら 人参 ほうれん草 ひじき ごぼう ピーマン 大根 わかめ ねぎ 青のり
18/水	牛乳 ビス ケツ 食パン(いちごジャム) 鶏から揚げの薄切り 豆乳スープ パナナ スパゲティサラダ さつま芋スティック	煮込みうどん ほうじ茶 ヨーグルト ビスケット	食パン スパゲティ マヨドレ さつま芋 うどん	鶏肉 ヨーグルト 豚肉 牛乳	赤・黄ピーマン きゅうり 玉ねぎ 人参 オクラ ほうれん草 かぼちゃ
19/木	牛乳 ビス ケツ 煮込みうどん なすの揚げびたし 生揚げと冬瓜の煮物 チーズ パナナ 人参スティック	野菜スープ せんべい 牛乳 ごまおにぎり	うどん こめ ざらめ じゃが芋	鶏肉 豆腐 チーズ 牛乳	小松菜 なす きゃべつ ねぎ わかめ ごぼう 人参 冬瓜 かぼちゃ ほうれん草
20/金	牛乳 ビス ケツ カレーライス 温野菜サラダ 人参スティック わかめスープ みかん	煮込みうどん ほうじ茶 カルピスゼリー せんべい	こめ じゃが芋 油 春雨 うどん	鶏肉 ツナ 豆腐 カルピス ささ身 牛乳	人参 玉ねぎ なす ピーマン きゃべつ きゅうり わかめ かぼちゃ レタス 赤ピーマン ほうれん草
21/土	牛乳 ビス ケツ 焼きそば ポテトサラダ トマト チーズ パナナ わかめスープ 大根スティック	野菜スープ ビスケット 牛乳 ジャムサンド	焼きそば じゃが芋 マヨドレ 油 春雨 ホットドックパン	豚肉 チーズ ごま 牛乳	きゃべつ 人参 もやし 大根 ピーマン 青のり きゅうり きゃべつ トマト わかめ オクラ ほうれん草
24/火	牛乳 ビス ケツ 食パン(りんごジャム) 温野菜サラダ ささ身のゆかり風味揚げの薄切り かぼちゃシチュー みかん 大根スティック	おじや 牛乳 蒸かし芋	食パン こめ 片栗粉 油 さつま芋 春雨 マヨドレ	ささ身 チーズ ツナ しらす 牛乳	ゆかり きゅうり レタス 大根 赤ピーマン かぼちゃ 人参 玉ねぎ 冬瓜 ほうれん草
25/水	牛乳 ビス ケツ ごはん すき焼き風煮物 なすの揚げびたし 納豆汁 みかん さつま芋スティック	煮込みうどん ほうじ茶 ヨーグルト パイスティック	こめ ざらめ 麩 さつま芋 油 パイ皮 うどん	牛肉 豆腐 納豆 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ なす 大根 人参 いんげん ねぎ 小松菜 ほうれん草
26/木	牛乳 ビス ケツ 納豆ごはん 鶏照り焼きの薄切り 里芋のとも和え みそ汁 パナナ 大根スティック	おじや 牛乳 よもぎ蒸しパン	こめ ざらめ 里芋 三温糖 蒸しパンミックス	納豆 鶏肉 しらす 豆腐 牛乳	青のり ねぎ 小松菜 人参 なす モロヘイヤ よもぎ ほうれん草 大根
27/金	牛乳 ビス ケツ ごはん ハンバーグ なすの和え物 さつま芋の甘煮 冬瓜スープ みかん 人参スティック	おかかおにぎり みそ汁 ほうじ茶 寒天プリン	こめ 三温糖 さつま芋	くり 豆腐 牛肉 豚肉 牛乳	くり 玉ねぎ えのき なら まいたけ しめじ なす きゃべつ 人参 冬瓜 もやし
28/土	牛乳 ビス ケツ 肉うどん 豆腐とツナの煮もの きゅうりのやわらか煮 チーズ パナナ 大根スティック	野菜スープ せんべい 牛乳 ポテトサンド	うどん ざらめ 里芋 マヨドレ じゃが芋 ホットドックパン 三温糖	豚肉 豆腐 ツナ チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 ねぎ オクラ きゅうり 大根 かぼちゃ 小松菜
30/月	牛乳 ビス ケツ ごはん 揚げだし豆腐 切り干し大根の煮物 みそ汁 みかん さつま芋スティック	おじや 牛乳 蒸しパン(さつまあん)	こめ さつま芋 油 ざらめ 片栗粉	豆腐 豚肉 鶏肉 しらす 牛乳	切り干し大根 人参 ひじき なら きゃべつ モロヘイヤ ねぎ ほうれん草

行事や旬の物
その他

17日(月) 十五夜集会

秋のお彼岸 (19日(木)彼岸の入り 22日(日)中日 25日(水)彼岸の明け)
春と秋のお彼岸は春分の日と秋分の日を中日(ちゅうにち)として前後3日間の合計7日間をお彼岸の期間とされています。
お彼岸にはお墓参りなどをする日本の文化は「生かされている事への感謝」・「ご先祖様への感謝」をする大切な節目ととらえた日本独自の価値観が大きく息づいている行事の一つです。
～おはぎ(ぼたもち)を食べる由来～
おはぎを秋のお彼岸に食べるようになった由来は諸説あるようですが、一説には小豆が邪気を払うとされる赤色をしていること、貴重な砂糖を使用していることなどから、おはぎをご先祖様や仏様へ捧げて感謝の意を表したり、家族円満を祈ったりするためのものだったようです。
また、一般的には秋のお彼岸は萩の花の時期なのでおはぎと呼び小豆が収穫できる時期だったのでつぶあん(小豆の皮が柔らかいため)でつくり、春のお彼岸は牡丹の花の時期なので、牡丹餅とよばれ、こしあんで作るようです。形もおはぎは萩の花に合わせてだ円形で、ぼたもちは牡丹の花に合わせて丸く作るようです。
園では19日のおやつに、うさぎ組から自分で作って食べる予定です。

21日(土) 納涼大会

延期になった納涼大会ですが、調理からは「テリヤキチキン」を販売します。(一袋100円)
数に限りがありますので売り切れの際はご了承下さい

27日(金) 誕生日会

先日卒園児の保護者の方から頂いた栗を使って“栗入りお赤飯”を作る予定です。

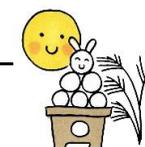
◎旬のぶどうを食べる際は十分気をつけましょう。

* いろいろな食材を使っていますので、降園の前に「今日の給食の見本」をよくご覧になっていただき、ご家庭でも参考にいただければ幸いです。

9月分献立予定表(乳児)

NO2

秋川あすなろ保育園



	午前 おやつ	献立名	おやつ	主な使用材料名			エネ ルギー (kcal)	たん ぱく質 (g)	行事や旬の物 その他
				働く力やエネルギー のもとになるもの	血や肉のもとに なるもの	からだの調子を 整えるもの			
17/火	牛乳	ごはん マーボー豆腐 ひじき入りきんぴら すまし汁 さつま芋のレモン煮 梨	おじや 牛乳 ポテトフライ	こめ じゃが芋 油 片栗粉 里芋 ざらめ 麩 里芋	豆腐 豚肉 しらす 牛乳	玉ねぎ なら 人参 ほうれん草 ひじき ごぼう ピーマン レモン わかめ ねぎ 青のり	548	17.5	17日(月) 十五夜集会 秋のお彼岸 (19日(木)彼岸の入り 22日(日)中日 25日(水)彼岸の明け) 春と秋のお彼岸は春分の日と秋分の日を中日(ちゅうにち)として 前後3日間の合計7日間をお彼岸の期間とされています。 お彼岸にはお墓参りなどをする日本の文化は「生かされている事 への感謝」「ご先祖様への感謝」をする大切な節目ととらえた日本 独自の価値観が大きく息づいている行事の一つです。 ～おはぎ(ぼたもち)を食べる由来～ おはぎを秋のお彼岸に食べるようになった由来は 諸説あるようですが、一説には小豆が邪気を払う とされる赤色をしていること、貴重な砂糖を使用し ていることなどから、おはぎをご先祖様や仏様へ 捧げて感謝の意を表したり、家族円満を祈ったり するためのものだったようです。 また、一般的には秋のお彼岸は萩の花の時期なのでおはぎと呼び 小豆が収穫できる時期だったのでつぶあん(小豆の皮が柔らかい ため)でつくり、春のお彼岸は牡丹の花の時期なので、牡丹餅とよ ばれ、こしあんで作るようです。形もおはぎは萩の花に合わせてだ 円形で、ぼたもちは牡丹の花に合わせて丸く作るようです。 園では19日のおやつに、うさぎ組から自分で作って食べる予定です。
18/水	牛乳	食パン(いちごジャム) タンドリーチキン 豆乳スープ スパゲティサラダ バナナ	煮込みうどん ほうじ茶 ヨーグルト ビスケット	食パン スパゲティ マヨドレ うどん	鶏肉 ヨーグルト 豚肉 牛乳	赤・黄ピーマン きゅうり 玉ねぎ 人参 オクラ ほうれん草 かぼちゃ	490	22.7	
19/木	牛乳	きのこうどん なすの揚げびたし 生揚げと冬瓜の煮物 チーズ ヤクルト	野菜スープ せんべい 牛乳 ごまおにぎり	うどん こめ ざらめ じゃが芋	油揚げ 鶏肉 豆腐 生揚げ チーズ あんこ 牛乳	まいたけ しめじ 小松菜 なす ねぎ わかめ ごぼう きゃべつ 冬瓜 かぼちゃ 人参 ほうれん草	509	18.1	
20/金	牛乳	カレーライス ツナサラダ わかめスープ 巨峰	煮込みうどん ほうじ茶 カルピスゼリー せんべい	こめ じゃが芋 油 春雨 うどん	鶏肉 ツナ 豆腐 カルピス ささ身 牛乳	人参 玉ねぎ なす ピーマン きゃべつ きゅうり わかめ かぼちゃ レタス 赤ピーマン ほうれん草	516	17.3	
21/土	牛乳	焼きそば ポテトサラダ トマト チーズ わかめスープ バナナ	野菜スープ ビスケット 牛乳 ジャムサンド	焼きそば じゃが芋 マヨドレ 油 春雨 ホットドックパン	豚肉 チーズ ごま 牛乳	きゃべつ 人参 もやし 大根 ピーマン 青のり きゅうり きゃべつ トマト わかめ オクラ ほうれん草	511	17.8	
24/火	牛乳	バンズパン(りんごジャム) ささ身のゆかり風味揚げ 梨 シルバーサラダ かぼちゃシチュー	おじや 牛乳 蒸かし芋スティックきゅうり	バンズパン こめ 片栗粉 油 さつま芋 春雨 マヨドレ	ささ身 チーズ ツナ しらす 牛乳	ゆかり きゅうり レタス 赤ピーマン かぼちゃ 人参 玉ねぎ 冬瓜 ほうれん草	503	20.0	
25/水	牛乳	ごはん すき焼き風煮物 なすの揚げびたし 納豆汁 しょうがの甘酢漬け 巨峰	煮込みうどん ほうじ茶 ヨーグルト パイスティック	こめ ざらめ 麩 油 パイ皮 うどん	牛肉 豆腐 納豆 生揚げ ヨーグルト 牛乳	たけのこ 玉ねぎ なす 人参 いんげん ねぎ 大根 しょうが 小松菜 ほうれん草	506	18.3	
26/木	牛乳	納豆ごはん 鶏肉の照り焼き 里芋のとも和え みそ汁 バナナ	おじや 牛乳 よもぎまんじゅう	こめ ざらめ 里芋 三温糖 蒸しパンミックス	納豆 鶏肉 豆腐 しらす 油揚げ あんこ 牛乳	青のり ねぎ 小松菜 人参 なす モロヘイヤ よもぎ ほうれん草	574	26.4	
27/金	牛乳	赤飯 ハンバーグ なすの酢みそ和え 冬瓜スープ さつま芋のレモン煮 ヤクルト	おかかおにぎり ほうじ茶 寒天プリン	こめ 三温糖 さつま芋	小豆 くり 生揚げ 牛肉 豚肉 豆腐 ヤクルト 牛乳	くり 玉ねぎ えのき なら まいたけ しめじ なす きゃべつ 人参 冬瓜 もやし	607	20.5	
28/土	牛乳	肉うどん 生揚げとツナの煮もの きゅうりの甘酢漬け チーズ バナナ	野菜スープ せんべい 牛乳 ポテトサンド	うどん ざらめ 里芋 マヨドレ じゃが芋 ホットドックパン 三温糖 チーズ	豚肉 油揚げ 生揚げ ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 ねぎ オクラ きゅうり 大根 かぼちゃ 小松菜	509	18.6	
30/月	牛乳	ごはん 揚げだし豆腐 切り干し大根の煮物 みそ汁 巨峰	おじや 牛乳 蒸しパン(さつまあん)	こめ さつま芋 油 ざらめ 片栗粉	豆腐 豚肉 鶏肉 油揚げ しらす 牛乳	切り干し大根 人参 ひじき なら きゃべつ モロヘイヤ ねぎ ほうれん草	532	18.9	

* 材料の仕入れの都合により変更する場合がありますが御了承ください。

* 調理見学及び試食は随時受け付けていますが、誕生日会の日のみ、誕生児の保護者に限らせていただきますので御了承ください。申込みは2日前までに各クラス担任まで、申し出て下さい。

◎旬のぶどうを食べる際は十分気をつけましょう。

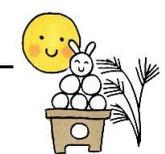
9月分献立予定表

NO2

秋川あすなる保育園



行事	献立名	おやつ	主な使用材料名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	行事や旬の物 その他
			働く力やエネルギーのもとになるもの	血や肉のもとになるもの	からだの調子を整えるもの			
17/火 十五夜集会	ごはん マーボー豆腐 ひじき入りきんぴら すまし汁 さつまいものレモン煮 梨	牛乳 ポテトフライ	こめ じゃが芋 油 片栗粉 里芋 ざらめ 麩 里芋	豆腐 豚肉 牛乳	玉ねぎ いら 人参 ひじき ごぼう ピーマン レモン わかめ ねぎ 青のり	649	18.6	<p>17日(月) 十五夜集会</p> <p>秋のお彼岸 (19日(木)彼岸の入り 22日(日)中日 25日(水)彼岸の明け) 春と秋のお彼岸は春分の日と秋分の日を中日(ちゅうにち)として前後3日間の合計7日間をお彼岸の期間とされています。 お彼岸にはお墓参りなどをする日本の文化は「生かされている事への感謝」「ご先祖様への感謝」をする大切な節目ととらえた日本独自の価値観が大きく息づいている行事の一つです。 ～おはぎ(ぼたもち)を食べる由来～ おはぎを秋のお彼岸に食べるようになった由来は諸説あるようですが、一説には小豆が邪気を払うとされる赤色をしていること、貴重な砂糖を使用していることなどから、おはぎをご先祖様や仏様へ捧げて感謝の意を表したり、家族円満を祈ったりするためのものだったようです。 また、一般的には秋のお彼岸は萩の花の時期なのでおはぎと呼び小豆が収穫できる時期だったのでつぶあん(小豆の皮が柔らかいため)でつくり、春のお彼岸は牡丹の花の時期なので、牡丹餅とよばれ、こしあんで作るようです。形もおはぎは萩の花に合わせてだ円形で、ぼたもちは牡丹の花に合わせて丸く作るようです。 園では19日のおやつに、うさぎ組から自分で作って食べる予定です。</p> <p>21日(土) 納涼大会</p> <p>延期になった納涼大会ですが、調理からは「テリヤキチキン」を販売します。(一袋100円) 数に限りがありますので売り切れの際はご了承下さい。</p> <p>27日(金) 誕生日会</p> <p>先日卒園児の保護者の方から頂いた栗を使って“栗入りお赤飯”を作る予定です。</p> <p>◎旬のぶどうを食べる際は十分気をつけましょう。</p>
18/水	食パン(いちごジャム) タンダリーチキン 豆乳スープ スパゲティサラダ バナナ	ほうじ茶 ヨーグルト(りんごジャム) ビスケット	食パン スパゲティ マヨドレ	鶏肉 ヨーグルト 豚肉	赤・黄ピーマン きゅうり 玉ねぎ 人参 オクラ	601	27.7	
19/木	きのこうどん なすの揚げびたし 生揚げと冬瓜の煮物 チーズ ヤクルト	牛乳 おはぎ	うどん こめ ざらめ	油揚げ 鶏肉 生揚げ チーズ あんこ 牛乳	まいたけ しめじ 小松菜 ねぎ わかめ ごぼう きゃべつ 冬瓜 かぼちゃ 人参 なす	611	19.5	
20/金	カレーライス ツナサラダ わかめスープ 巨峰	ほうじ茶 カルピスゼリー せんべい	こめ じゃが芋 油 春雨	鶏肉 ツナ 豆腐 カルピス	人参 玉ねぎ なす ピーマン きゃべつ きゅうり わかめ レタス 赤ピーマン ほうれん草	610	17.2	
21/土 納涼大会	焼きそば ポテトサラダ トマト チーズ わかめスープ バナナ	牛乳 ジャムサンド いちごブルーベリージャム	焼きそば じゃが芋 マヨドレ 油 春雨 ホットドックパン	豚肉 チーズ ごま 牛乳	きゃべつ 人参 もやし ピーマン 青のり きゅうり トマト わかめ オクラ	612	20.5	
24/火	パンズパン(りんごジャム) ささ身のゆかり風味揚げ 梨 シルバーサラダ かぼちゃシチュー	牛乳 蒸かし芋 スティックきゅうり	パンズパン 片栗粉 油 さつまいも 春雨 マヨドレ	ささ身 チーズ ツナ 牛乳	ゆかり きゅうり レタス 赤ピーマン かぼちゃ 人参 玉ねぎ 冬瓜	614	23.3	
25/水	ごはん すき焼き風煮物 なすの揚げびたし 納豆汁 しょうがの甘酢漬け 巨峰	ほうじ茶 ヨーグルト(りんごジャム) パイスティック	こめ ざらめ 麩 油 パイ皮	牛肉 豆腐 納豆 生揚げ ヨーグルト	たけのこ 玉ねぎ 人参 いんげん ねぎ なす しょうが 小松菜	612	21.6	
26/木	納豆ごはん 鶏肉の照り焼き 里芋のとちやみ みそ汁 バナナ	牛乳 よもぎまんじゅう	こめ ざらめ 里芋 三温糖 蒸しパンミックス	納豆 鶏肉 しらす 油揚げ あんこ 牛乳	青のり ねぎ 小松菜 人参 なす モロヘイヤ よもぎ	651	30.1	
27/金 誕生日会	赤飯 ハンバーグ なすの酢みそ和え 冬瓜スープ さつまいものレモン煮 ヤクルト	ほうじ茶 寒天プリン	こめ 三温糖 さつまいも	小豆 くり 牛肉 豚肉 豆腐 生揚げ ヤクルト 牛乳	くり 玉ねぎ えのき いら まいたけ しめじ なす きゃべつ 人参 冬瓜 もやし	666	22.6	
28/土	肉うどん 生揚げとツナの煮もの きゅうりの甘酢漬け チーズ バナナ	牛乳 ポテトサンド	うどん ざらめ 里芋 マヨドレ じゃが芋 ホットドックパン 三温糖	豚肉 油揚げ 生揚げ ツナ チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 ねぎ オクラ きゅうり	631	22.2	
30/月	ごはん 揚げだし豆腐 切り干し大根の煮物 みそ汁 巨峰	牛乳 蒸しパン(さつまいも)	こめ さつまいも 油 ざらめ 片栗粉	豆腐 豚肉 鶏肉 油揚げ 牛乳	切り干し大根 人参 ひじき いら きゃべつ モロヘイヤ ねぎ	634	21.0	



* 材料の仕入れの都合により変更する場合がありますが御了承ください。
* 調理見学及び試食は随時受け付けていますが、誕生日会の日のみ、誕生日児の保護者に限らせていただきますので御了承ください。申込みは2日前までに各クラス担任まで、申し出て下さい。

【栗】

卒園児の保護者の方から今年もたくさんの栗を頂きました。皮をむいて冷凍保存をし、赤飯に入れたり、栗ごはん、お正月料理の栗きんとんなどに活用させていただきます。



【9日(月) しょうが祭り・重陽の節句】

ぞう・きりん組が二宮神社の「しょうが祭り」に行き、近くの公園でお弁当を食べる予定でしたが、天候の都合で中止となり、園でお弁当を食べました。

メニューはしょうが祭りにちなんで生姜で香り付けした『生姜ごはん』と、菊の酢の物をメインに作ったお弁当です。



【11日(水) ぞう組 調理保育(さつま芋の茎の炒め物)】

前日に茎の皮を子ども達に剥いてもらい、当日調理でさつと湯がいてから調理保育を行いました。ごま油で炒めてからしょうゆで味をつけ、粉状にしたかつお節をからめて出来上がり。どの子も緊張しながらも楽しんで作ってくれて、お昼にきりん・うさぎ・職員にご馳走してくれました。

