

		★9月の平均栄養量★				1(金)	2(土)
午前(未満児)		カロリー たんぱく質 脂質 塩分 3歳未満児 462kcal 19.9g 17.5g 1.8g 3歳以上児 543kcal 23.0g 19.2g 2.3g				牛乳、クッキー	牛乳、せんべい
主食						かしわうどん	ごはん
昼食 副食						ぎせい豆腐 スティックキュウリ トマト	油揚げみそ汁 (大根・人参) 鶏ささみのカレー焼き いんげん五目煮
午後		ショートブレッド みかん 牛乳	クラッカー りんご 牛乳				
		4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
午前(未満児)		牛乳、ビスケット	ヨーグルト	牛乳、クッキー	牛乳、せんべい	牛乳、チーズ	牛乳、クラッカー
主食		ごはん	のりごはん	ごはん	カレーライス	角食	ごはん
昼食 副食		白菜みそ汁 (わかめ・人参) 鶏肉照り焼き ツナじゃが	豆腐みそ汁 (しめじ・長ネギ) 豚カツ 春雨のあえもの	大根みそ汁 (わかめ・人参) 磯辺焼き なすの五目煮 ヨーグルト	大豆入りオムレツ ほうれん草ゴマ和え お茶	豆腐スープ 鮭タンドリー焼き ひじき和風サラダ	わかめすまし汁 (長ネギ・人参) 松風焼き 小松菜ソテー
午後		せんべい 梨 牛乳	とうきび りんご 牛乳	いもだんご みかん 牛乳	パームクーヘン トマト 牛乳	クッキー(以上児) ジャージャー麺(未満児) バナナ 牛乳	人参ゼリー ビスケット 牛乳
		11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
午前(未満児)		牛乳、チーズ	牛乳、アスハクビスケット	ヨーグルト	牛乳、クッキー	牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット
主食		ごはん	角食	ごはん	みそうどん	遠足 	ごはん
昼食 副食		わかめみそ汁 (キャベツ・人参) 大豆とごぼうの落とし揚げ ほうれん草磯あえ ヨーグルト	コーン入り卵スープ たらものムニエル 人参とツナのサラダ	豆腐みそ汁 (小松菜・人参) しらす入り卵焼き なすのミートソース焼き	コーンチキンバーグ ツナ大豆		芋みそ汁 (わかめ・人参) マーボー豆腐 白菜ゴマ和え
午後		ミルクココアクッキー りんご 牛乳	カルピスゼリー クラッカー 牛乳	バター醤油ポテト バナナ 牛乳	きなこサンド トマト 牛乳	フライド人参 梨 牛乳	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳
		18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
午前(未満児)			ヨーグルト	牛乳、せんべい	牛乳、クラッカー	牛乳、チーズ	
主食			ごはん	誕生会	角食	ごはん	
昼食 副食		敬老の日	卵スープ (ねぎ・人参) ホッケみそ焼き 揚げごぼうのゴマ和え トマト	チキンピラフ わかめスープ たらフライ ナムル りんごゼリー 	クリームシチュー ササミピカタ ドレッシングあえ	キャベツみそ汁 (しめじ・人参) 鮭塩焼き きんぴらごぼう ヨーグルト	秋分の日
午後			黒糖サターアンダギー りんご 牛乳	カステラ 梨 ぶどうジュース(以上児) お茶(未満児)	ヨーグルトフルーツ ビスケット 牛乳	スイートポテト みかん 牛乳	
		25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
午前(未満児)		牛乳、クッキー	牛乳、せんべい	牛乳、チーズ	牛乳、ビスケット	ヨーグルト	牛乳、クラッカー
主食		ごまごはん	ごはん	肉うどん	角食	ごはん	ごはん
昼食 副食		油揚げみそ汁 (白菜・人参) だし巻き卵 切干大根煮 ヨーグルト	大根みそ汁 (わかめ・人参) 豆腐ナゲット もやしカレーサラダ	干草焼き 小松菜のおかか和え トマト	豆腐スープ たらトマトソース煮 キャベツと ベーコンのバスタ	芋みそ汁 (玉ねぎ・人参) タンドリーチキン ほうれん草納豆あえ	すまし汁 (ほうれん草・えのき) 豚肉のみそ焼き たたきキュウリ
午後		ゴマと黒糖のスコーン トマト 牛乳	おからソフトクッキー (チーズ) バナナ 牛乳	フライドポテト りんご 牛乳	昆布おにぎり みかん 牛乳	みたらしだんご(以上児) ココアゼリー (未満児) 梨 牛乳	ビスケット トマト 牛乳

中秋の名月「十五夜」

中秋の名月を「十五夜」といいます。十五夜は美しい月を見ながら秋の収穫に感謝する日といわれ、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は白玉粉や上新粉で作ります。お月様の見えるところにお団子と秋に収穫された果物やススキを供えて感謝と祈りを捧げましょう。今年の十五夜は9月29日です。



「お月見のお供えの意味」

～ススキ～

秋の収穫の感謝やお米の豊作を願い、稲穂に見立てて飾ります。

～月見団子～

豊作の祈願と収穫の感謝から、お米の粉を使って月に似せたお団子をつくり、お供えするようになったと言われています。

～保育園のおすすめレシピ～
タンドリーチキン

＜材料(大人4人分)＞

- *鶏肉・・・320g
- *ヨーグルト・・・大さじ2弱
- *ケチャップ・・・大さじ1/2強
- *しょうゆ・・・大さじ1/2
- *カレー粉・・・小さじ1/2
- *塩・・・ひとつまみ
- *にんにく・・・すりおろし少々
- *油・・・適量

A

＜作り方＞

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切る
- ②Aをよく混ぜ、鶏肉にまぶして15～20分つける
- ③②を油をしいたフライパンで焼く