

		★9月の平均栄養量★			1(木)	2(金)	3(土)
午前(未満児)	主食				牛乳、クラッカー	牛乳、クッキー	牛乳、せんべい
屋食	副食	3歳未満児	カロリー	たんぱく質	かしわうどん	ごはん	ごはん
		3歳以上児	458kcal	19.7g	ぎせい豆腐	えのきみそ汁 (白菜・人参)	油揚げみそ汁 (大根・人参)
			537kcal	22.8g	スティックキュウリ	鮭塩焼き	ササミごまみそ焼き
				脂質	トマト	きんぴらごぼう	ツナじゃが
				塩分	ヨーグルトフルーツ	きなこサンド	クラッカー
午後				17.3g	ビスケット	みかん	トマト
				18.9g	牛乳	牛乳	牛乳
				2.3g			
		5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
午前(未満児)	主食	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
屋食	副食	ごはん	ごまごはん	ごはん	カレーライス	角食	ごはん
		卵スープ (ねぎ・人参)	豆腐みそ汁 (しめじ・長ネギ)	大根みそ汁 (わかめ・人参)	大豆入りオムレツ	豆腐スープ	わかめすまし汁 (わかめ・人参)
		ホックみそ焼き	豚カツ	磯辺焼き	ほうれん草ゴマ和え	鮭タンダー焼き	松風焼き
		揚げごぼうのゴマ和え	春雨のあえもの	なすの五目煮	お茶	キャベツと ベーコンの Pasta	小松菜ソテー
午後		ほうれん草ケーキ	とうきびりんご	いもだんご	ハムクーヘン	みたらしだんご (以上児)	せんべい
		梨	牛乳	みかん	トマト	ココアゼリー(未満児)	りんご
		牛乳		牛乳	牛乳	バナナ	牛乳
		12(月)	13(火)	14(水)★和食の日★	15(木)	16(金)	17(土)
午前(未満児)	主食	牛乳、チーズ	牛乳、クラッカー	ヨーグルト	牛乳、せんべい	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット
屋食	副食	ごはん	角食	ごはん	みそうどん	遠足	ごはん
		わかめみそ汁 (白菜・人参)	チンゲン菜スープ	豆腐みそ汁 (白菜・人参)	キャベツ豆腐		芋みそ汁 (わかめ・人参)
		大豆とごぼうの 落とし揚げ	しらす入り卵焼き	ホック照り焼き	ハンバーグ		マーボー豆腐
		ほうれん草納豆あえ	なすの ミートソース焼き	キャベツみそ煮	大豆五目煮	白菜磯あえ	白菜磯あえ
午後		パンフキンケーキ	昆布おにぎり	バター醤油ポテト	クッキー	フライド人参	ぶどうゼリー
		りんご	みかん	りんご	バナナ	ぶどう	クラッカー
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
		19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
午前(未満児)	主食		ヨーグルト	牛乳、せんべい	牛乳、チーズ		牛乳、クラッカー
屋食	副食		ごまごはん	誕生会	角食	秋分の日	ごはん
		敬老の日	キャベツみそ汁 (えのき・人参)	チキンピラフ	コーン入り卵スープ		すまし汁 (ほうれん草・えのき)
			鶏肉照り焼き	わかめスープ	ポークチャップ		豚肉のみそ焼き
			ジャーマンポテト	たらフライ	ドレッシングあえ		たたきキュウリ
				ナムル			
午後			黒糖サターアングター	カステラ	スイートポテト		ビスケット
			トマト	梨	みかん		トマト
			牛乳	りんごジュース (以上児)	牛乳		牛乳
				お茶(未満児)			
		26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	★今月は9月14日 の「和食の日」です。 汁物・主菜・副食・主食・基本とし、 季節の食材・たし つまみを大切にし たハランスのよい 食事です。
午前(未満児)	主食	牛乳、アスパラビスケット	牛乳、せんべい	牛乳、チーズ	牛乳、ビスケット	牛乳、クッキー	
屋食	副食	ごはん	のりごはん	肉うどん	ごはん	角食	
		芋みそ汁 (玉ねぎ・人参)	油揚げみそ汁 (ほうれん草・人参)	干草焼き	大根みそ汁 (わかめ・人参)	豆腐スープ	
		タンダーチキン	だし巻き卵	小松菜のおかか和え	豆腐ナゲット	タラのムニエル	
		ほうれん草磯あえ	切干大根煮	トマト	ひじき和風サラダ	人参とツナのサラダ	
午後		ゴマと黒糖のスコーン	カルピスゼリー	フライドポテト	ミルクココアクッキー	せんべい(以上児)	
		トマト	クラッカー	りんご	みかん	ジャージャー麺	
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	バナナ	
						牛乳	

中秋の名月「お月見」

旧暦8月15日前後を十五夜といいますが、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ています。

《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いわれています。



今年の十五夜は9月10日です。お供え物をしてお月見をしてみましょ。

～保育園のおすすめレシピ～ 人参とツナのサラダ

《材料》(大人4人分)

- 人参・・・1本
- たまねぎ・・・1/4個
- ツナ缶・・・60g
- にんにく・・・1/2片
- 油・・・大さじ1

(合わせ調味料)

- 酢・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1/2
- 白ごま・・・小さじ3



《作り方》

- ① 人参は細めの千切り、玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ② ツナ缶は油をきっておく。
- ③ 鍋に油を入れ、にんにくを炒める。香りが出たら玉ねぎを入れ炒める。
- ④ ②に人参を入れ、歯ごたえが残る程度に炒める。
- ⑤ 火からおろし、ツナ缶と合わせた調味料、白ごまを入れて混ぜ合わせる。