



# 9月の給食



18日 お誕生日会★  
20日 お弁当の日★

暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。

秋は食欲が高まる時期ですが、夏の疲れがどっと出て、体調をくずしやすい時期でもあります。

規則正しい生活リズムで、元気に過ごしましょう。

くげにし保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
2	月	チキンライス ミートボール かぼちゃサラダ 果物 みそ汁	鶏ささみミンチ 玉ねぎ にんじん ミートボール かぼちゃ きゃべつ きゅうり じゃが芋 みかん缶 麩 わかめ みそ ケチャップ 砂糖 しょうゆ 酢	ビスケット 煮干し 牛乳
3	火	シーチキンのじゃが芋煮 ウィンナー マカロニサラダ みそ汁	じゃが芋 ツナ ウィンナー マカロニ きゃべつ きゅうり にんじん 酢 砂糖 マヨネーズ しょうゆ みりん	★手作りおやつ★ 【アイスパフェ】
4	水	肉うどん かぼちゃ煮 じゃこの酢の物	生うどん 牛薄切り 卵 かぼちゃ きゃべつ きゅうり じゃこ 砂糖 しょうゆ みりん 酢	おせんべい 煮干し 牛乳
5	木	木の葉どんぶり チーズ ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	高野豆腐 たまねぎ にんじん たまご チーズ きゃべつ きゅうり もやし ハム マヨネーズ 酢 砂糖 ごま 麩 わかめ みそ しょうゆ みりん	★手作りおやつ★ 【スイートかぼちゃ】
6	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パン缶 カレールー ケチャップ 酢 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
7	土	チャーハン ウィンナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウィンナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
9	月	そばろどんぶり じゃこの酢の物 果物 みそ汁	鶏ささみミンチ 卵 きゃべつ じゃこ きゅうり みかん缶 麩 わかめ みそ しょうゆ さとう みりん しょうが汁	おせんべい 煮干し 牛乳
10	火	コロッケ フルーツサラダ 果物 たまごスープ	コロッケ じゃがいも にんじん きゃべつ きゅうり たまご みかん缶 砂糖 しょうゆ 酢	★手作りおやつ★ 【ピザ】
11	水	きつねうどん じゃこの酢の物 ひじき五目煮	生うどん 油揚げ ねぎ きゃべつ きゅうり じゃこ ひじき にんじん 五目豆 しょうゆ 砂糖 酢 みりん 砂糖	バームクーヘン 牛乳 煮干し
12	木	肉どんぶり ツナサラダ チーズ みそ汁	牛薄切り 玉ねぎ 人参 卵 きゃべつ きゅうり ツナ缶 チーズ 麩 わかめ みそ	★手作りおやつ★ 【りんごゼリー】
13	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パン缶 カレールー ケチャップ 酢 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
14	土	チャーハン ウィンナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウィンナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
17	火	シーチキンのじゃが芋煮 ウィンナー マカロニサラダ みそ汁	じゃが芋 ツナ ウィンナー マカロニ きゃべつ きゅうり にんじん 酢 砂糖 マヨネーズ しょうゆ みりん	ビスケット 牛乳 煮干し
18	水	お弁当の日	元気にいっただっきまーす！！	★手作りおやつ★ 【お月見団子】
19	木	木の葉どんぶり チーズ ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	高野豆腐 たまねぎ にんじん たまご チーズ きゃべつ きゅうり もやし ハム マヨネーズ 酢 砂糖 ごま 麩 わかめ みそ しょうゆ みりん	リンゴジュース おせんべい 煮干し
20	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	しいたけ かんぴょう にんじん きゃべつ きゅうり ごま 卵 豆腐 みそ 砂糖 しょうゆ みりん 酢	ヨーグルト ラムネ
21	土	チャーハン ウィンナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウィンナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
24	火	鶏のから揚げ フルーツサラダ 果物 卵汁	鶏のから揚げ きゃべつ きゅうり にんじん りんご じゃがいも みかん缶 卵 酢 砂糖 しょうゆ	おせんべい 煮干し 牛乳
25	水	きつねうどん じゃこの酢の物 ひじき五目煮	生うどん 油揚げ ねぎ きゃべつ きゅうり じゃこ ひじき にんじん 五目豆 しょうゆ 砂糖 酢 みりん 砂糖	★手作りおやつ★ 【アイスパフェ】
26	木	コロッケ フルーツサラダ 果物 たまごスープ	コロッケ じゃがいも にんじん きゃべつ きゅうり たまご みかん缶 砂糖 しょうゆ 酢	ビスケット 牛乳 煮干し
27	金	チキンライス ミートボール かぼちゃサラダ 果物 みそ汁	鶏ささみミンチ 玉ねぎ にんじん ミートボール かぼちゃ きゃべつ きゅうり じゃが芋 みかん缶 麩 わかめ みそ ケチャップ 砂糖 しょうゆ 酢	ヨーグルト ラムネ
28	土	チャーハン ウィンナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウィンナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
30	月	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パン缶 カレールー ケチャップ 酢 砂糖 しょうゆ	おせんべい 煮干し 牛乳

\* 10時のおやつは、ヤクルトです。 \* 仕入れ等の都合により、献立が多少異なる場合がありますがご了承下さい。

## ～栄養ワンポイントアドバイス お月見について～

お月見の由来は、月を觀賞して楽しむ習慣と、神様への豊作祈願や収穫感謝の儀式が合わさったものです。

ススキを飾るのは、稲穂にみたてたもので、地域によっては本物の稲穂を飾るところもあります。

萩を飾るのは、神様がお供えをいただくための「箸」の意味があるようです。

また、ススキや萩には邪気を祓う力があるとされ、

ススキや萩のほかにも「秋の七草」などの季節の草花も飾られるようです。

そして、月見団子！保育園では、おやつにお月見団子をだします！

食べやすいように、豆腐を入れての豆腐団子です！！

楽しみにしててくださいね♪♪

まだ暑い日が続きますが、元気に登園してきてくださいね★

