



9月のきゅうしょくだより

令和4年

さくらんぼ保育園

日	曜	献立名	午後のおやつ	赤色の食品 膏・筋肉・血をつくる	黄色の食品 力と体温のもと	緑色の食品 身体の調子を整える
1	木	ご飯・豆腐とわかめの澄まし汁・厚焼きたまご 青のり風味の野菜炒め・味付けのり	せんべい・ビスケット	豆腐・鶏挽肉 鶏卵	—	玉ねぎ・ピーマン きゃべつ・もやし
2	金	ご飯・五目味噌汁・豚肉と野菜の炒め物 切り干し大根のさっぱり和え	ふわふわ 中華まん	厚揚げ豆腐 豚肉	—	大根・人参・ねぎ 小松菜・きゅうり
3	土	焼きそば・白菜と椎茸のスープ・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚肉・豆腐 豆乳	蒸し中華 ごま	人参・もやし・白菜 小松菜・玉ねぎ
5	月	ポークカレーライス・中華和え・鉄強化ヨーグルト	せんべい・ビスケット	豚肉 豆乳	じゃがいも 上新粉・ごま	玉ねぎ・小松菜 人参・ほうれん草
6	火	ご飯・じゃがいもと小松菜の味噌汁・魚の南蛮漬け こんぶネーションサラダ	せんべい・ビスケット	魚・鶏肉	じゃがいも	きゃべつ・人参 きゅうり・小松菜
7	水	パン・豆腐とたまごのスープ・鶏肉のソース焼き ころころサラダ	ツナそばろ おにぎり	豆腐・鶏卵 鶏肉・ツナ(油漬け)	じゃがいも	小松菜・玉ねぎ ブロッコリー・人参
8	木	ご飯・じゃがいもとわかめの味噌汁・豆腐の忍者焼き 野菜のごま和え・ひじきとのりの佃煮	かぼちゃとバナナ のシュガー焼き	豆腐 ツナ(油漬け)	じゃがいも ごま	人参 きゃべつ・もやし
9	金	ご飯・さつま汁・切り干し大根の含め煮・とろとろ納豆和え	たこ焼き風 ポテト	納豆・豚肉 厚揚げ豆腐	さつまいも じゃがいも	えのき茸・ねぎ ごぼう・人参
10	土	ミートソーススパゲティ・えのき茸と小松菜のスープ 鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚挽肉 ベーコン	スパゲティ	玉ねぎ・ピーマン えのき茸・小松菜
12	月	ハッシュドポークライス・コールスローサラダ・鉄強化ヨー グルト	せんべい・ビスケット	豚肉	上新粉・小麦粉 バター	玉ねぎ・小松菜 きゃべつ・人参
13	火	秋なす麻婆うどん・野菜のお浸し・花形たまご	鮭おにぎり	豚挽肉 豆腐・鶏卵	うどん ごま・押し麦	きゃべつ・もやし なす・にら・人参
14	水	ご飯・わかめスープ・チンジャオロース・三色野菜のナム ル	せんべい・ビスケット	豚肉	ごま	えのき茸・人参 たけのこ・ねぎ
15	木	ご飯・豆乳ごま味噌汁・ふわふわ卵焼き 切り干し大根の納豆和え	きなこドーナツ	厚揚げ豆腐 豆乳・鶏卵・納豆	上新粉 ごま・押し麦	玉ねぎ・人参 白菜・小松菜
16	金	ご飯・大根と厚揚げ豆腐の味噌汁 豚肉とごぼうの味噌マヨ炒め・ベイクドパンプキン	ころころポテト	厚揚げ豆腐 豚肉	さつまいも じゃがいも	えのき茸・ごぼう かぼちゃ・大根
17	土	トマトカレーうどん・三色きんぴら・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚肉 さつま揚げ	うどん・ごま じゃがいも	人参・しょうが 玉ねぎ・もやし
20	火	ご飯・豆腐とみつ葉の澄まし汁・魚の照り焼き 秋野菜ののり和え	ヨーグルトパン	鶏挽肉・豆腐 油揚げ・魚	米・強力粉	菊花・舞茸・人参 ごぼう・しめじ
21	水	パン・コンソメスープ・ミートローフ・ポテトサラダ	せんべい・ビスケット	豚挽肉 豆腐・ベーコン	押し麦 じゃがいも	小松菜・玉ねぎ えのき茸・人参
22	木	ご飯・青梗菜と豆腐のスープ・チーズオムレツ フレンチサラダ	きなこパンケーキ	豚挽肉・豆腐 鶏卵	ごま じゃがいも	小松菜・玉ねぎ 青梗菜・人参
24	土	五目うどん・ソーセージと野菜のカレーソテー 鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚肉 魚肉ソーセージ	うどん	玉ねぎ・きゃべつ ピーマン・人参
26	月	カレー風味シチュー・和風サラダ・ポイルウインナー	せんべい・ビスケット	鶏肉・ちくわ 鶏卵・豆乳	上新粉・押し麦 じゃがいも	玉ねぎ・もやし かぼちゃ・小松菜
27	火	ご飯・はんぺんと小松菜の澄まし汁・魚のごま味噌煮 中華風ひじき煮	ハッシュドポテト	魚 はんぺん	ごま・春雨 じゃがいも	小松菜・ピーマン 人参・しょうが
28	水	ご飯・切り干し大根のスープ・鶏肉と根菜の炒め煮 コールスローサラダ	わかめおにぎり	鶏肉・ベーコン 高野豆腐	じゃがいも 押し麦・ごま	ねぎ・人参・ごぼう きゃべつ・コーン
29	木	親子丼・豆腐とえのき茸の澄まし汁・彩り野菜のツナ和え	せんべい・ビスケット	鶏肉・鶏卵・豆腐 ツナ(水煮)	ごま 押し麦	玉ねぎ・えのき茸 きゃべつ・人参
30	金	ご飯・えのき茸と油揚げの味噌汁・肉じゃが 野菜のおかか和え	わかめの 甘辛クッキー	豚肉 油揚げ	じゃがいも しらたき・小麦粉	人参・えのき茸 玉ねぎ・きゃべつ

十五夜

今年の十五夜は9月10日です。十五夜とは「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝する行事です。すすき、月見だんご、農作物をお供えしますが、それぞれ意味があります。すすきは本来は実りを象徴する稲穂をお供えするのですが、稲刈り前なので似ているすすきを飾るようになったと言われています。また、団子は満月に見立てているそうです。月見団子はいつたべると思う人がいるかもしれませんが、お月見をした後、月に感謝しながら食べましょう。

