

9月



9月のきゅうしょくだより

令和5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 骨・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 | 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・バイクドパンパキン | せんべい・ビスケット | 厚揚げ豆腐 豚肉 | さつまいも | 大根・小松菜 ごぼう・かぼちゃ |
| 2 | 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 | きゃべつ・もやし 小松菜・白菜 |
| 4 | 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 ごま・小麦粉 | 玉ねぎ・ほうれん草 小松菜・もやし |
| 5 | 火 | ご飯・じゃがいもと切り干し大根の味噌汁・魚の南蛮漬け こんぶネーションサラダ | チーズ スティックパン | 魚・鶏ささみ チーズ | じゃがいも 片栗粉・バター | 切り干し大根 きゃべつ・きゅうり |
| 6 | 水 | ご飯・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 | せんべい・ビスケット | 豆腐・鶏卵 鶏肉 | じゃがいも | 小松菜・玉ねぎ 人参・コーン |
| 7 | 木 | ご飯・えのき茸と麩の澄まし汁・厚焼きたまご ブロッコリーのごま和え・味付けのり | たこ焼き風ポテト | 鶏卵・鶏挽肉 ツナ(油漬け) | 麩・米 押し麦 | えのき茸・ピーマン ブロッコリー・玉ねぎ |
| 8 | 金 | ご飯・さつまい・切り干し大根の含め煮・とろとろ納豆和え | せんべい・ビスケット | 納豆・豚肉 厚揚げ豆腐 | じゃがいも さつまいも | 切り干し大根 ごぼう・人参・ねぎ |
| 9 | 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 | 豚肉・ベーコン | スパゲティ | 人参・玉ねぎ しめじ・ピーマン |
| 11 | 月 | ハヤシライス・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 | 小麦粉・上新粉 ごま・ごま油 | 玉ねぎ・しめじ きゅうり・コーン |
| 12 | 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・鮭 | うどん・片栗粉 米・押し麦 | なす・きゃべつ にら・もやし・人参 |
| 13 | 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 | もやし・小松菜 ピーマン・たけのこ |
| 14 | 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 | きなこドーナツ | 豆腐・豚挽肉 チーズ・鶏卵 | じゃがいも ごま・上新粉 | 青梗菜・コーン 玉ねぎ・きゅうり |
| 15 | 金 | ご飯・じゃがいもと小松菜の味噌汁・豆腐の忍者焼き 野菜のごま和え・ひじきとりのり佃煮 | せんべい・ビスケット | 豆腐 ツナ(油漬け) | じゃがいも 片栗粉・ごま | 小松菜・人参 コーン・かぼちゃ |
| 16 | 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・さつまい | うどん・ごま じゃがいも | もやし・玉ねぎ コーン・人参 |
| 19 | 火 | ご飯・豆腐とみつ葉の澄まし汁・魚の照り焼き・野菜ののり 和え | せんべい・ビスケット | 鶏挽肉・豆腐 魚・油揚げ | 米 | ごぼう・舞茸 小松菜・みつ葉 |
| 20 | 水 | パン・コンソメスープ・ミートローフ・ポテトサラダ | ヨーグルトパン | 豚挽肉・豆腐 きなこ・ベーコン | じゃがいも 押し麦・強力粉 | 玉ねぎ・小松菜 えのき茸・人参 |
| 21 | 木 | ご飯・えのき茸と油揚げの味噌汁・鶏肉と玉ねぎの卵とじ 彩り野菜のツナ和え | せんべい・ビスケット | 鶏肉・鶏卵 ツナ(油漬け) | ごま | 椎茸・きゃべつ 人参・えのき茸 |
| 22 | 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 | きなこパンケーキ | 厚揚げ豆腐 豚肉 | 片栗粉 | 大根・人参 小松菜・きゅうり |
| 25 | 月 | ご飯・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 | じゃがいも 押し麦・小麦粉 | 人参・ 小松菜・もやし |
| 26 | 火 | ご飯・豆腐と麩の澄まし汁・魚のごま味噌煮 人参ともやしのナムル | チーズクラッカー | 豆腐・魚 チーズ | 麩・バター・ごま | 人参・もやし しめじ |
| 27 | 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 | せんべい・ビスケット | ベーコン・鶏肉 高野豆腐 | じゃがいも | 切り干し大根 ごぼう・きゃべつ |
| 28 | 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 | せんべい・ビスケット | 厚揚げ豆腐 鶏卵・豆乳・納豆 | ごま | 小松菜・ねぎ 玉ねぎ・白菜 |
| 29 | 金 | ご飯・はんぺんと小松菜の澄まし汁・肉じゃが 野菜のおかか和え | お好み焼き風 パンケーキ | はんぺん・豚肉 ツナ(油漬け) | じゃがいも しらたき | 小松菜・人参 椎茸・きゃべつ |

十五夜とは

9月から10月8日の間に満月が出る日を十五夜といいます。今年の十五夜は9月29日です。お月見にお供えるものは、すすき、団子、農作物などがあります、それぞれ意味があるそうです。

すすき...白い尾花が稲穂に似ているので、魔よけになるそうです。

団子...丸い団子を月に見立て、感謝の気持ちを表す。

農作物...芋、栗、枝豆など収穫されたばかりの農作物を備え、豊作に感謝する。

子どもと一緒に供えてみてはいかがでしょうか？

