《9月予定献立表》

令和4年

西多賀チェリーこども園

日	曜	3歳未満児おやつ	主食	昼食		午後のおやつ	
1	木	せんべい　麦茶	ごはん	白身魚の香味焼き　高野豆腐の含め煮　みそ汁	ぶどう	肉みそスパゲティ	牛乳
2	金	バナナ　麦茶	ごはん	厚揚げのミートソース煮　わかめとコーンのサラダ　コンソメスープ	グレープフルーツ	ヨーグルトパン	牛乳
3	土	クラッカー　麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き　もやしのお浸し	バナナ	ハッピーターン	麦茶
4	日						
5	月	ぽたぽた焼き　ヤクルト	ごはん	ぶりのみそ焼き　キャベツのゆかり和え　すまし汁	梨	きつねおにぎり	麦茶
6	火	ビスケット　麦茶	ごはん	白身魚のフライ　チンゲン菜の海苔和え　みそ汁	バナナ	りんごジャム蒸しパン	牛乳
7	水	せんべい　牛乳	ごはん	肉じゃが　中華風和え物　みそ汁	オレンジ	味噌焼きおにぎり	麦茶
8	木	ぽたぽた焼き　麦茶	赤飯	鮭の磯辺焼き　刻み昆布の煮物　みそ汁	ぶどう	ココアケーキ	牛乳
9	金	ヨーグルト　麦茶	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き　いんげんの胡麻味噌和え　みそ汁	梨	ビーフン	牛乳
10	土	クラッカー　ジュース	ごはん	鮭のみりん焼き　小松菜のごま和え	バナナ	味しらべ	麦茶
11	日						
12	月	バナナ　麦茶	ごはん	夏野菜カレー　コーンサラダ　福神漬　麦茶	グレープフルーツ	きなこマカロニ	牛乳
13	火	ビスケット　麦茶	ごはん	チンジャオロース　ブロッコリーのマヨネーズ和え　玉ねぎスープ	ぶどう	カレー蒸しパン	牛乳
14	水	せんべい　麦茶	ごはん	白身魚の香味焼き　高野豆腐の含め煮　みそ汁	バナナ	黒ごまマフィン	牛乳
15	木	クラッカー　ヤクルト	ロールパン	かぼちゃのシチュー　コールスローサラダ	オレンジ	しらすおかかおにぎり	麦茶
16	金	ビスケット　麦茶	ごはん	厚揚げのミートソース煮　わかめとコーンのサラダ　コンソメスープ	ジョア	マヨコーントースト	牛乳
17	土	クラッカー　麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き　もやしのお浸し	バナナ	源氏パイ	麦茶
18	日						
19	月						
20	火	クラッカー　牛乳	ごはん	麻婆豆腐　焼きかぼちゃ　中華スープ	グレープフルーツ	麩のラスク　ゼリー	麦茶
21	水	ビスケット　牛乳	ごはん	ぶりのみそ焼き　キャベツのゆかり和え　すまし汁	梨	ツナ味噌ごはん	麦茶
22	木	せんべい　ヤクルト	ごはん	ポークカレー　コーンサラダ　福神漬　麦茶	ぶどう	いちごのスコーン	牛乳
23	金						
24	土	クラッカー　ジュース	ごはん	鮭のみりん焼き　小松菜のごま和え	バナナ	たべっ子どうぶつ	麦茶
25	日						
26	月	ビスケット　麦茶	ごはん	肉じゃが　中華風和え物　みそ汁	オレンジ	にんじん蒸しパン	牛乳
27	火	ビスケット　麦茶	ごはん	鮭の磯辺焼き　さっぱりポテトサラダ　みそ汁	ぶどう	お好み焼き	牛乳
28	水	せんべい　麦茶	ごはん	麻婆豆腐　焼きかぼちゃ　中華スープ	グレープフルーツ	スイートポテト	牛乳
29	木	ヨーグルト　麦茶	うどん	鮭のごまフライ　チンゲン菜の海苔和え	ジョア	ひじきおにぎり	麦茶
30	金	ぽたぽた焼き　麦茶	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き　いんげんの胡麻味噌和え　みそ汁	オレンジ	きのこスパゲティ	牛乳

お月見のおはなし

お月見は美しい月を見ながら、秋の収穫物を供えて豊作を祝い、実りに感謝する中秋の名月のお祭りです。

日本では旧暦の8月15日の夜（現在の9月中旬～10月上旬）を十五夜と呼び、月見だんごやすすき、里いもなどを供えて、お月見をする風習があります。

この頃の月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。

この日にだんごをお供えするのは、収穫したばかりの米でお団子を作り、神様に収穫が無事に済んだことを感謝し、翌年の豊作を願ったといわれています。また、すすきを飾るのも稲に見たてたものだといわれています。

食事で夏の疲れをとりましょう

疲れをとる食べ物といえば、梅干し、レモン、お酢などクエン酸が含まれている食べ物があげられます。

そのほか、大豆製品（納豆、きな粉、豆腐、おからなど）は身体の疲れと頭の疲れをとる食べ物の一つです。

また、今年の夏も蒸し暑い日々が続きましたが、冷房や冷たい飲み物で体が冷えていませんか？飲む点滴と呼ばれている甘酒やホットミルクで、体を内側から温めることもおすすめです。

今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	470kcal	16.9g	13.3g	1.4g
3歳以上児	566kcal	20.9g	16.3g	1.7g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。