

《9月予定献立表》

令和5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	金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	白身魚のごまフライ チンゲン菜の海苔和え みそ汁 グレープフルーツ	肉みそスパゲティ 牛乳
2	土	クラッカー 麦茶	ごはん	鮭のみりん焼き 小松菜のごま和え バナナ	ハッピーターン 麦茶
3	日				
4	月	ぼたぼた焼き ヤクルト	ごはん	白身魚の香味焼き 高野豆腐の含め煮 みそ汁 梨	きつねおにぎり 麦茶
5	火	ビスケット 麦茶	ごはん	厚揚げミートソース煮 わかめとコーンのサラダ コンソメスープ オレンジ	チーズ蒸しパン 牛乳
6	水	せんべい 牛乳	ごはん	鮭の磯辺焼き さっぱりポテトサラダ みそ汁 バナナ	麩のラスク プリン 麦茶
7	木	バナナ 麦茶	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き さやいんげんの胡麻味噌和え すまし汁 ぶどう	マヨコーントースト 牛乳
8	金	ヨーグルト 麦茶	ロールパン	かぼちゃのシチュー コールスローサラダ グレープフルーツ	しらすおかかおにぎり 麦茶
9	土	クラッカー ジュース	ごはん	豚肉のしょうが焼き もやしのお浸し バナナ	味しらべ 麦茶
10	日				
11	月	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	夏野菜のカレー コーンサラダ 福神漬 麦茶 梨	きな粉マカロニ 牛乳
12	火	ビスケット 麦茶	ごはん	ぶりのみそ焼き キャベツのゆかり和え すまし汁 オレンジ	黒ごまマフィン 牛乳
13	水	せんべい 牛乳	ごはん	肉じゃが 中華風和え物 みそ汁 バナナ	ビーフン 麦茶
14	木	バナナ 麦茶	ごはん	さばの塩焼き チンゲン菜の海苔和え みそ汁 ジョア	味噌焼きおにぎり 麦茶
15	金	ビスケット 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
16	土	クラッカー 麦茶	ごはん	鮭のみりん焼き 小松菜のごま和え バナナ	源氏パイ 麦茶
17	日				
18	月				
19	火	ビスケット 牛乳	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 オレンジ	豆腐ドーナツ 麦茶
20	水	せんべい ヤクルト	赤飯	鮭の磯辺焼き 刻み昆布の煮物 みそ汁 バナナ	ココアケーキ 牛乳
21	木	バナナ 麦茶	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き さやいんげんの胡麻味噌和え すまし汁 ぶどう	ひじきおにぎり 麦茶
22	金	ヨーグルト 麦茶	ごはん	白身魚の香味焼き 高野豆腐の含め煮 みそ汁 グレープフルーツ	カレー蒸しパン 牛乳
23	土				
24	日				
25	月	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	ポークカレー コーンサラダ 福神漬 麦茶 梨	手作りゼリー 麦茶
26	火	ビスケット 麦茶	ごはん	ぶりのみそ焼き キャベツのゆかり和え すまし汁 オレンジ	お好み焼き 牛乳
27	水	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 ジョア	せんべい ジュース
28	木	バナナ 麦茶	うどん	さばの塩焼き チンゲン菜の海苔和え ぶどう	ヨーグルトパン 牛乳
29	金	ヨーグルト 麦茶	ごはん	肉じゃが 中華風和え物 みそ汁 グレープフルーツ	シュガートースト 牛乳
30	土			のはらまつり	

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、月見だんごやすずき、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ります。

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	617kcal	22.3g	19.4g	1.9g
3歳以上児	725kcal	26.2g	22.7g	2.2g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。