

日	曜	献立名	主要材料		
			赤 血や肉になる	黒 热や力になる	緑 体の調子を整える
20	木	さばの塩焼き 春雨の酢の物 月見汁 フルーツ	さば ちらめん みそ	春雨 砂糖 里芋	きゅうり コーン 人参 玉ねぎ 人参 葉ねぎ フルーツ
		☆お月見団子・牛乳	牛乳	白玉粉 砂糖 かたくり粉	
21	金	大豆の五目煮 ひじきサラダ フルーツ	大豆 鶏肉 さつま揚げ 昆布 ハム ひじき ちらめん	こんにゃく 砂糖 油 油 砂糖 ごま	ごぼう 人参 玉ねぎ 干しいたけ いんげん 小松菜 キャベツ フルーツ
		☆黒糖蒸しパン・牛乳	卵 牛乳	ホットケーキミックス 油 黒糖	
※ 22	土	カレーうどん いんげんのごま和え フルーツ	牛肉 スキムミルク	うどん 油 カレールウ ごま 砂糖	人参 玉ねぎ 葉ねぎ いんげん 人参 フルーツ
		☆お菓子・牛乳	牛乳		
※ 25	火	鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ むらくもスープ フルーツ	わかめ(主食) 鶏肉 ツナ 卵	かたくり粉 油 スパゲティ マヨネーズ	きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 人参 パセリ フルーツ
		☆プリンアラモード・牛乳	牛乳	プリンの素 ホイップ	
26	水	凍り豆腐の炒め煮 きゅうりのごま和え フルーツ	凍り豆腐 えび 昆布 ツナ	油 砂糖 かたくり粉 ごま 砂糖	人参 グリンピース 干しいたけ きゅうり フルーツ
		☆じゃこトースト・牛乳	ちらめん 牛乳	パン マヨネーズ	パセリ
27	木	さんまのかば焼き ミニトマト 小松菜のチーズ和え フルーツ	さんま チーズ ちらめん	小麦粉 油 砂糖 かたくり粉 ごま ごま油	ミニトマト 小松菜 フルーツ
		☆ツナとにらの落とし焼き・牛乳	ツナ ハム 卵 牛乳	小麦粉 砂糖	ニラ 葉ねぎ コーン
28	金	スパニッシュオムレツ 豆腐サラダ フルーツ	卵 ベーコン チーズ 牛乳 豆腐 ツナ	じゃがいも マヨネーズ	ほうれん草 人参 玉ねぎ ケチャップ 人参 かぼちゃ コーン いんげん フルーツ
		☆ラスク・牛乳	牛乳	バター 砂糖 フランスパン	
※ 29	土	冷やし中華 ワインナー フルーツ	卵 ハム わかめ ワインナー	中華麺	きゅうり トマト 小松菜 フルーツ
		☆お菓子・牛乳	牛乳		

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。

十五夜のお供え物

十五夜は『中秋の名月』と呼ばれ、1年で最もきれいな月が見れる日です
 月をかたどった団子のほか、里芋などその時期に収穫した作物をお供えします。
 ぶどうなどのつるのあるものを供えると、お月様とのつながりが一層強くなるとも
 言われています。今年は9月24日が十五夜です。家族そろってお月見を
 楽しんでみてくださいね。



先日、幼児組の子どもたちにバランスの手のお話をし
 『親指はごはんやぱん。人差し指はやさいで…5本の
 指の食材をバランスよく食べることで丈夫な体が作られ
 るよ』と話しました。キャベツはどこかな? かぼちゃは
 どこかな? と問いかけると大きな声で答えてくれる子
 もたち。ただ食べるだけではなく、使われている食材に
 興味を持ち、いろんなことを感じたり、美味しさを感じ
 ながら食べてほしいと考えています。