

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2 30	3 17	4 18	5 19	6 20	7 21
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	豆腐南蛮 牛肉と蓮根の炒め なすのごま和え じゃが芋のみそ汁	魚のみそ照り焼き オクラの天ぷら きゅうりの酢の物 きのこのかき玉汁	煮しめ ゆで卵 キャベツの香味和 しめじのみそ汁	飴肥天 かぼちゃサラダ ひじき佃煮 油揚げのみそ汁	鶏肉のさっぱり煮 五目きんぴら 焼きじゃが芋 切干大根のみそ汁	スタミナ丼 豆腐のみそ汁
午後食	麦茶 ヨーグルト	麦茶 牛乳 お月見団子	麦茶 牛乳 スイートポテト	麦茶 果物の盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳ごまプリン	牛乳 果物
日	9	10 24	11 25	12 26	13 27	14 28
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	豚肉の甘辛玉ねぎ スティック南瓜 もやしの和え物 えのきのみそ汁	サバのかば焼き さつま芋サラダ 人参の香味炒め 豆乳のみそ汁	スキム入りがね なすのみそ炒め 豆苗の和え物 大根のみそ汁	さけの塩焼き 小松菜のおひたし 昆布の煮物 麩のみそ汁	魚のごまみそ焼き ごぼうサラダ 小松菜煮びたし 青さのみそ汁	五目混ぜごはん えのきのみそ汁
午後食	麦茶 クリーム和え	麦茶 ※豚みそおにぎり (24日はおはぎです)	麦茶 果物の盛り合わせ 小あじ	麦茶 牛乳 人参米粉蒸しパン	麦茶 牛乳もち	麦茶 おにぎり

- ・献立は変更する場合があります
- ・9月の弁当の日はありません。(8月30日のお弁当のご協力、ありがとうございました)
- ・16日は敬老の日、22日は秋分の日です(23日は振替休日)
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り物は、添加物が混入されているため、使用してません
- ・午後食(おやつ)は、手作りの菓子やおにぎり、イモ類、果物を提供します。市販のパンや菓子は、使用しません
- ・食物アレルギーがある子どもさんには対応しています。(完全除去)
- ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます

【十五夜】

秋は1年のうちで月がとっても美しい季節ですね。今年の十五夜は9月17日です。十三夜は10月15日です。十五夜は、旧暦の8月15日(中秋の名月とも呼ぶ)の月を指し、十三夜は、旧暦9月13日の月を指すので毎年日にちが変わります。古来から日本には、すすきや秋の七草とともにお供えをし月見をする風習があります。お供えに欠かせない団子は満月を表して、豊作祈願や収穫祝い、ものごとの結実や健康、幸福を意味するそうです。

《お供え物とその由来》

- ・すすき→秋の七草の1つ。(他にハギ、クズ、ナデシコ、オミナエシ、フジバカマ、キキョウ) 悪霊や災いから収穫物を守り、翌年の豊作を願います。実りを象徴する稲穂に似ているので、すすきに神様が宿る言われもあるそうです。
- ・団子→月に見立てた団子は、月に収穫の感謝を表します。十五夜では15個、十三夜では13個をピラミッドのように積みます。
- ・豊作物→里芋、栗、からいも、果物など収穫されたばかりの農作物に感謝を表します。芋の収穫時期でもあり「芋名月」とも言われています。

【豆腐南蛮レシピ】1丁(400gに対して)

(材料)

- ・豆腐 1丁
- ・揚げ油 適量
- ・片栗粉 10g
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 10g
- ・しょう油 小さじ2

- (作り方) ①豆腐は食べやすい大きさに切り、キッチンペーパーなどで水けをきっておきます。
- ②調味料を混ぜ合わせます。
- ③豆腐に片栗粉を付けて、油で揚げる。
- ④揚げた豆腐を②にいれてからめる。

子どもたちは豆腐料理をよく食べます。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。