

10月台所だより

おおむたこども園
栄養士 肥田木直美

曜日	月	火	水	木	金	土
日	15 (水)・27	14・28.	1・29	2・16・30	3・17	4
午前食(昼食)	蓮根ハンバーグ 人参のごま和え さつま芋の甘煮 白菜のみぞ汁	魚の西京焼き 柿なます じゃが芋と昆布煮 きのこ汁	牛ごぼうしぐれ煮 梨サラダ 芋天 豆腐のみぞ汁	魚の塩焼き 人参ドレサラダ 蓮根金平※ もやしのみぞ汁	鶏の南蛮あんかけ やみつききゅうり かぼちゃの甘煮 なすのみぞ汁	きのこごはん キャベツの ごま味噌汁
午後食(おやつ)	牛乳 人参ケーキ	おこわおにぎり	牛乳 ごまの焼き菓子	果物盛り合わせ チーズ	ヨーグルトゼリー	果物 チーズ
日	6・20	7・21	8・22	9・23	10・31	11・25
午前食(昼食)	鶏の照り焼き ひじきのサラダ 高野豆腐の煮物 里芋のみぞ汁	魚の紅葉焼き 揚げじゃが芋 小松菜のサラダ風 しめじのみぞ汁	がね 人参しりしり きゅうりピクルス 油揚げのみぞ汁	魚のパリパリ焼き いもんぬた ほうれん草白和え 玉ねぎのみぞ汁	チキン南蛮 ひじきの佃煮 チンゲン和え かぼちゃのみぞ汁	豚肉の すき焼き丼 なめこのみぞ汁
午後食(おやつ)	十五夜団子	油みそおにぎり	牛乳 米粉ドーナツ	果物盛り合わせ チーズ	ヨーグルト	塩おにぎり

- ・献立は変更する場合があります。
- ・ごはん、納豆（土曜日以外）、りんご、お茶は毎食つきます。
- ・8日（水）はウナギの放流（バナナ組のみ弁当に詰めます）
- ・18日（土）はわんぱくフェスティバル
- ・24日（金）は親子遠足（弁当の日）
- ・※2日、16日の蓮根金平、未満児はじゃが芋の金平です。
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り製品は、添加物が混入されているため使用していません。
- ・午後食（おやつ）は、手作り菓子やおにぎり、芋類、果物を提供します。手作り菓子や揚げ物の衣は米粉を使用しています。
- ・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）

“今年の十五夜は10月6日”

十五夜と聞くと9月のイメージがありますね。なぜ？10月の月にあるかは、現在使われている新暦（1年が約365日）と旧暦の日にちのズレが原因です。なので、十五夜は毎年変わります。古来から日本は、豊作祈願や収穫祝い、ものごとの結実や健康、幸福を願い、月見をする風習があります。十五夜のお供え物にも一つ一つ意味があります。ご紹介しますね。

『月見団子』

収穫を祈るために、お米の団子をお供えしたのが始まりです。丸い形は月に見立て、月に収穫の感謝を表します。十五夜は、団子を15個ピラミッドのように積みます。

『すすき』

神様が依りつくところといわれています。秋の七草の1つで他にハギ、クズ、ナデシコ、オミナエシ、フジバカマ、キキョウです。

『豊作物』

十五夜では「芋名物（いもめいぶつ）」とも呼ばれ、農作物に感謝を表します。さつま芋や里芋などの芋類、栗、柿やみかんなどの果物、秋の旬の野菜や食べ物です。

※園では6日、月曜日にお供えをする月見団子をバナナ組（5歳児）に丸めてもらいます。

