



ごちそうだより

9月



	月	火	水	木	金	土
	2 ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 鮭・塩・マヨドレ・牛乳・パセリ・玉ねぎ・クリームコーン 梅サラダ キャベツ・胡瓜・人参・梅干し・醤油・かつお節 みそ汁 茄子・えのき・玉ねぎ・だし・味噌 フルーツ	3 ごはん レバーの胡麻ソース★ 鶏レバー・鶏もも・酒・生姜・片栗粉・油・砂糖・醤油・ケチャップ・ウスターソース・ごま 春雨サラダ 春雨・トマト・鶏もも・胡瓜・ハム・酢・醤油・砂糖・ごま・ごま油 みそ汁 人参・玉ねぎ・しめじ・鶏ねぎ・だし・味噌 フルーツ	4 ごはん チキンチャップ 鶏むね肉・小麦粉・油・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・塩 はんぺんサラダ はんぺん・小松菜・トマト・コーン・胡瓜・マヨドレ かきたま汁 卵・玉ねぎ・人参・えのき・鶏ねぎ・だし・醤油・塩 フルーツ	5 ゆかりごはん 米・ゆかり 洋風卵焼き 卵・玉ねぎ・ピーマン・ピザ用チーズ・ケチャップ 切干大根のツナマヨ和え 切干大根・胡瓜・コーン・ツナ・マヨドレ 野菜スープ 人参・キャベツ・玉ねぎ・わかめ・水・コンソメ・塩 フルーツ	6 ごはん 肉じゃが★ 豚バラ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・グリーンピース・醤油・砂糖・酒・みりん・だし 小松菜のおかか和え 小松菜・白菜・かつお節・砂糖・醤油 みそ汁 油揚げ・玉ねぎ・人参・鶏ねぎ・だし・味噌 フルーツ	7 お月見敬老会 チキンピラフ 米・鶏むね肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・コーン・油・塩・コンソメ ほうれん草のスープ 人参・玉ねぎ・ほうれん草・コンソメ・塩・水 フルーツ
おやつ	いもかんてん 牛乳 さつまいも・水・寒天・砂糖・豆乳	チーズ蒸しパン 牛乳 卵・パンミックス・チーズ・牛乳・卵・砂糖	そうめん 牛乳 干し菜類・鶏ねぎ・醤油・みりん・だし・焼きのり・かつお節	マシュマロサンド 牛乳 マシュマロ・ビスケット	みかんゼリー 牛乳 蜜天・オレンジジュース・砂糖・みかん缶	おやつ
	9 ごはん つくね焼き 鶏むね肉・木綿豆腐・玉ねぎ・人参・卵・ピーマン・卵・生姜・パン粉・牛乳・味噌・醤油・砂糖 ごぼうサラダ ごぼう・人参・キャベツ・胡瓜・コーン・ツナ・ごま・マヨドレ みそ汁 玉ねぎ・油揚げ・しめじ・鶏ねぎ・だし・味噌 フルーツ★	10 ごはん さつまいも揚げ 白身魚・鶏ねぎ・玉ねぎ・人参・卵・醤油・片栗粉・油 小松菜ともやしのごま和え 小松菜・もやし・醤油・ごま みそ汁 絹ごし豆腐・えのき・わかめ・だし・味噌 フルーツ	11 ちゃんぽん麺 中華麺・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参・ごま油・だし・醤油・塩 厚揚げおろしポン酢 生揚げ・大根・レモン果汁・醤油・鶏ねぎ 塩っぺ和え 胡瓜・人参・塩昆布 フルーツ	12 ごはん 厚焼き玉子 卵・だし・砂糖・塩・醤油 五目さんびら ごぼう・人参・こんにゃく・ピーマン・砂糖・醤油・酒・ごま・ごま油 みそ汁 切干大根・玉ねぎ・人参・鶏ねぎ・だし・味噌 フルーツ	13 ごはん 酢豚★ 豚もも肉・しょうゆ・酒・しょうが・片栗粉・油・たまねぎ・にんじん・しいたけ・じゃがいも・ピーマン・ごま油・酢・しょうゆ・砂糖・片栗粉 ほうれん草のナムル ほうれん草・もやし・コーン・ごま油・醤油・ごま 春雨スープ はるさめ・人参・わかめ・コーン・鶏がらだし・塩・しょうゆ フルーツ	14 鮭コーンごはん 米・鮭・コーン・ごま・醤油・みりん・塩・酒 けんちん汁 木綿豆腐・鶏もも・大根・人参・ごぼう・しいたけ・鶏ねぎ・こんにゃく・だし・酒・醤油・塩 フルーツ
おやつ	モグモグスナック 牛乳 さつまいも・大豆・油・片栗粉・醤油・砂糖	フレンチトースト 牛乳 ロールパン・卵・砂糖・牛乳	肉みそおにぎり 牛乳 米・豚ひき肉・ねぎ・味噌・醤油・砂糖・黒ごま	フライドポテト 牛乳 フライドポテト・油・塩	かぼちゃ団子 牛乳 かぼちゃ・上粉・白玉粉・絹ごし豆腐・水・醤油・砂糖・片栗粉	おやつ
	16 敬老の日 風食	17 トマトハヤシライス 米・豚肉・玉ねぎ・トマト・茄子・しめじ・ハヤシライスルー・ケチャップ・ウスターソース 胡瓜とわかめの酢の物 胡瓜・わかめ・ごま・酢・砂糖・塩 高野豆腐の煮物 凍り豆腐・だし・塩・砂糖・酒・みりん・醤油 フルーツ	18 ごはん さばの焼きおろし煮 さば・大根・しそ・だし・醤油・酒・砂糖 ほうれん草の磯和え ほうれん草・えのき・人参・醤油・焼きのり みそ汁 木綿豆腐・じゃが芋・人参・ねぎ・だし・味噌 フルーツ	19 ごはん マーボー豆腐 木綿豆腐・豚ひき肉・ねぎ・人参・生姜・ごま油・味噌・片栗粉 ひじきサラダ ひじき・レタス・胡瓜・人参・ツナ・醤油・酢・砂糖・ごま油 みそ汁 ごぼう・玉ねぎ・えのき・ねぎ・だし・味噌 フルーツ	20 鮭のクリームパスタ スパゲティ・さけ・クリームコーン・玉ねぎ・しめじ・ほうれん草・牛乳・生クリーム・コンソメ・シチューミックス 焼きかぼちゃ★ かぼちゃ・塩 カリカリバーコンサラダ キャベツ・胡瓜・人参・ペーコン・酢・砂糖・塩油 フルーツ	21 カレーピラフ 米・鶏むね肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・カレー粉・塩・コンソメ みそ汁 しめじ・玉ねぎ・人参・えのき・鶏ねぎ・だし・味噌 フルーツ
おやつ	ココアクッキー★ 牛乳 小麦粉・マーガリン・砂糖・グラニュー糖・ココア	カリカリピザ★ 牛乳 餃子の皮・ケチャップ・玉ねぎ・ツナ・ピーマン・チーズ	きな粉おはぎ 牛乳 米・きな粉・ゆであずき・砂糖・塩	さつまいもモンブラン 牛乳 ホットケーキミックス・マーガリン・砂糖・卵・さつまいも・牛乳・生クリーム	おやつ	
	23 秋分の日 風食	24 ごはん 豚肉のすき焼き煮 豚肉・豆腐・白菜・玉ねぎ・えのき・ねぎ・醤油・砂糖・みりん 切干大根の酢の物 切干大根・人参・刻み昆布・しらす・酢・砂糖・塩 しじみ汁 しじみ・鶏ねぎ・だし・味噌 フルーツ	25 親子うどん ゆでうどん・鶏もも・玉ねぎ・人参・ねぎ・卵・だし・醤油・みりん さつまいものレモン煮★ さつまいも・レモン・砂糖 もやしのごま和え もやし・ほうれん草・貝ピーマン・砂糖・醤油 フルーツ	26 ごはん 鶏の照り焼き 鶏もも・醤油・みりん・酒・生姜 白菜サラダ 白菜・胡瓜・人参・ツナ・酢・砂糖・塩・油 コーンスープ じゃが芋・ねぎ・豆乳・クリームコーン・水・塩 フルーツ	27 ごはん はんぺんフライ★ はんぺん・小麦粉・卵・パン粉・青のり・油 白和え 木綿豆腐・ほうれん草・ひじき・人参・こんにゃく・砂糖・醤油・ごま・塩 みそ汁 なめこ・玉ねぎ・わかめ・だし・味噌・卵 フルーツ	28 おやつ
おやつ	おふラスク 牛乳 餅・マーガリン・砂糖・きな粉	わかめおにぎり 牛乳 米・炊き込みわかめ	ミニアメリカンドッグ 牛乳 魚肉ソーセージ・小麦粉・ホットケーキ粉・牛乳・卵・ケチャップ	抹茶焼き団子 牛乳 白玉粉・塩・抹茶・砂糖・水・油・甘納豆	おやつ	
	30 ごはん ししゃもカレーフリッター★ ししゃも・小麦粉・カレー・卵・水・油 ポテトサラダ じゃが芋・ハム・胡瓜・マヨドレ・人参 豆乳みそ汁 木綿豆腐・人参・えのき・鶏ねぎ・だし・味噌・豆乳 フルーツ	<p>※よく噛んで食べてほしいメニューに「かみかみメニュー」として★印をつけています。噛んで食べると、体にいいことがたくさんあります。よく噛み、モリモリ食べて、丈夫な体を作りましょう。</p> <p>※毎月18日は松江市のカミカミデーです。カミカミデーに合わせて、園でも18日前後にかみかみメニューを取り入れています♪</p> <p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつけます。</p> <p>★4日のおやつは、そうめん流しをします!!</p>				おやつ
おやつ	ヨーグルトポムポム 牛乳 ホットケーキ粉・マーガリン・砂糖・卵・ヨーグルト・りんご					おやつ

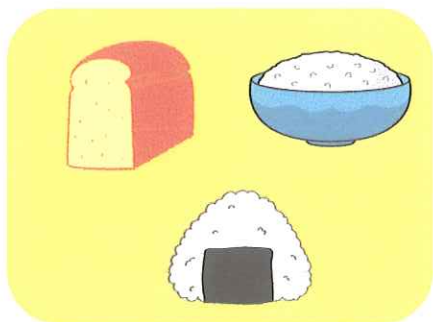
まだまだ暑い日が続いていますが、日が暮れるのが早くなり秋を感じられるようになってきました。この時期は夏の疲れが出やすいです。保育園では栄養バランスを考えた給食を提供しています。しかし、朝から元気いっぱい動くためには朝ご飯を食べることが大切です。

子供と一緒に保護者の方も朝ご飯を食べて元気な一日をスタートさせましょう。

# 朝ごはんを食べよう！

朝は忙しくて朝ご飯を1から作るのは大変です。比較的簡単に用意でき、手軽に食べられるものから始めてみましょう。朝から赤・黄・緑の食品がそろって1日元気に過ごせますよ。

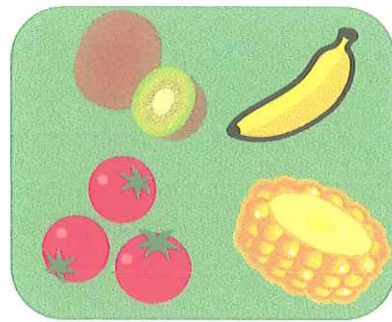
黄色：エネルギーとなり  
身体を動かす素になる



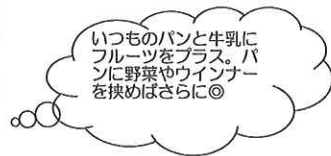
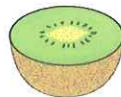
赤：血や肉となり  
身体を作る素になる



緑：体の調子を整え  
病気から守る



こんな朝食はどうでしょうか…



## 十五夜

秋の入り口となる9月になると、空気が澄んで夜空の月や星がきれいに見えます。旧暦の8月15日をさす十五夜は1年で最も美しいといわれ、中秋の名月と呼ばれています。十五夜にちなんで15個のお団子をお供えしますが、これは満月を表していて、豊作祈願や収穫祝いのほか、健康や幸福を意味します。今年の十五夜は9月13日です。

保育園では9月7日（土）にお月見敬老会を予定しています。ゆり、ひまわり、さくら組さんがおじいさんやおばあさんと一緒にお団子を作って食べますよ。お楽しみに！！

