

# 移行食献立

日曜	献立	主食	おやつ	
1 水	トマトライス風まぜごはん, キャベツときゅうりのサラダ, スープ(チンゲン菜・コーン)	ごはん	ゼリー	お茶
2 木	じゃが芋のそぼろ煮, おかか和え(キャベツ・もやし・人参), みそ汁(豆腐・わかめ)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
3 金	ツナポテト, ブロッコリー, 納豆, みそ汁(小松菜・わかめ)	ごはん	うどん	お茶
4 土	きつねうどん, オレンジ  	めん		
5 日				
6 月	鶏肉の五目大豆煮, 菜めし, すまし汁(麩・わかめ) 	ごはん	バナナ	お茶
7 火	ハヤシライス風, ツナひじきサラダ	ごはん	ふかし芋	お茶
8 水	豚肉と野菜の中華炒め煮, 梨ときゅうりの和え物, スープ(豆腐・ねぎ)	ごはん	うどん	お茶
9 木	豆腐のそぼろ煮, おひたし(キャベツ・もやし), 納豆, みそ汁(大根・油揚げ)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
10 金	肉じゃが, みそ汁(小松菜・しめじ), オレンジ 	ごはん	ゼリー	お茶
11 土	カレーうどん, バナナ 	めん		
12 日				
13 月	野菜と豚肉の豆乳煮, スープ(えのき・ほうれん草・わかめ)	ごはん	バナナ	お茶
14 火	親子煮, ゆかり和え, すまし汁(豆腐・ねぎ) 	ごはん	ホットケーキ	お茶
15 水	カレーライス, フレンチサラダ	ごはん	うどん	お茶
16 木	チャーハン風まぜごはん, 人参サラダ, みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
17 金	おべんとうの日 		スティックパン	果汁
18 土	肉うどん, ヨーグルト和え 	めん		
19 日				
20 月	敬老の日 			
21 火	じゃが芋のグラタン風, キャベツのスープ, ゆかりごはん, オレンジ 	ごはん	バナナヨーグルト	お茶
22 水	すき煮, ミニトマト, みそ汁(里芋・小松菜) 	ごはん	ゼリー	お茶
23 木	秋分の日			
24 金	ツナのチャーハン風まぜごはん, ミニトマト, みそ汁(大根・油揚げ)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
25 土	親子うどん, オレンジ 	めん		
26 日				
27 月	鶏肉のカレー風味, スープ(豆腐・ねぎ) 	ごはん	マスカルポーネパン	お茶
28 火	ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁(小松菜・しめじ) 	ごはん	うどん	お茶
29 水	ミートボールのトマト煮, ブロッコリー, ミニトマト, スープ(わかめ・コーン), -ロゼリー	ごはん	ゼリーフルーツのせ	お茶
30 木	ドライカレー風, キャベツコーンサラダ, スープ(麩・チンゲン菜)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
1 金				

ちよとつとつと

## 「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られる日です。つきをかたどった団子のほか、里芋などその時期にとれた作物をお供えします。ぶどうなどつるのあるものを供えると、お月様とのつながりがいっそう強くなるとも言われています。保育園ではお月見は出来ませんが、おやつに月見団子を食べます。おうちに帰ってから夕食後やお風呂に入る前にもちょっとお空を見上げてみては？

今年の十五夜は 9月21日(火)です。



「旬の食材」

## 「なす」

一般的な種類は、濃い紫色のつやつたした実が特徴です。長なすが一番身近にあります。京野菜の加茂茄子など丸い形のものもあります。体を冷やす作用があるので、暑いときに涼をもたらしますが、食べすぎには注意しましょう。焼く、揚げる、炒める、煮ると様々な調理法に向いており、カレーなどに入れると子どもも食べやすくなります。

