

# きゅうしよくたより

日曜	献立	主食	おやつ	
1 水	茄子入りミートスパゲッティ, キャベツとパインのサラダ, スープ	めん	おにぎり	お茶
2 木	豚丼, おかか和え, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
3 金	かじきのインド風からあげ, ブロッコリー, みそ汁	ごはん	そうめん 1歳児うどん	お茶
4 土	きつねうどん, オレンジ	めん		
5 日				
6 月	鶏肉の大豆五目煮, 菜めし, すまし汁	ごはん	お好み焼き	お茶
7 火	ハヤシライス, ひじきサラダ	ごはん	ふかし芋	牛乳
8 水	中華丼, 梨ときゅうりのゴマ酢和え, スープ	ごはん	そうめん 1歳児うどん	お茶
9 木	親子焼き, ごま和え, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
10 金	カレー肉じゃが, みそ汁, オレンジ	ごはん	おにぎり	お茶
11 土	カレーうどん, バナナ	めん		
12 日				
13 月	ビビンバ, スープ, バナナ	ごはん	黒糖わらびもち	牛乳
14 火	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かき玉汁	ごはん	ホットケーキ	牛乳
15 水	カレーライス, フレンチサラダ	ごはん	そうめん 1歳児うどん	お茶
16 木	コーン付肉団子, 磯香サラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
17 金	お弁当の日		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	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりごはん, オレンジ	ごはん	月見だんご	牛乳
22 水	豚肉のしょうが焼き, ミニトマト, みそ汁	ごはん	おにぎり	お茶
23 木	秋分の日			
24 金	鮭のマリネ, ミニトマト, わかめご飯, みそ汁	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	鶏のからあげ, 切干大根煮, みそ汁	ごはん	マスカルポーネパン	牛乳
28 火	ひじきの炒め煮, 納豆, みそ汁	ごはん	そうめん 1歳児うどん	お茶
29 水	ハンバーグ, ブロッコリー, ミニトマト, スープ, 一口ゼリー	ごはん	フルーツサンデー	お茶
30 木	ドライカレー, キャベツとコーンのサラダ, スープ	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
1 金				

ちよとつとつ

## 「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。

