



# 9月 こんだてひょう

大石田町立大石田保育園

日	曜日	献立名	未満児午前 おやつ	午後 おやつ
2	げつ	やきざかな きりぼしだいこんのごまたき なめこじる バナナ	ジュース おかし	M おかし
3	か	とりにくのねぎやき うりうりサラダ つぶつぶみそしる オレンジ	むぎちや おかし	M おかし
4	すい	さけのカレーやき いそべあえ あつあげのみそしる メロン	ジュース おかし	M おかし
5	もく	やきそば カラフルサラダ わかめスープ わなし (未満児:えのきのスープ)	むぎちや おかし	プリン
6	きん	さといものコロッケ ブロッコリーのじゃこソースあえ だいこんのみそしる ゼリー	むぎちや おかし	M おかし
9	げつ	かじきのたつたあげ カミカミサラダ あさりのみそしる オレンジ	ジュース おかし	ジュース おかし
10	か	もぐもぐハンバーグ きのこのマリネ ジュリアンスープ メロン	むぎちや おかし	M ツナマヨ パン
11	すい	やさいたっぷりみそラーメン フルーツサラダ ヨーグルト	むぎちや おかし	むぎちや おかし
12	もく	さけときのこのおろしがけ オランダに いもこじる オレンジ	ジュース おかし	M おかし
13	きん	パン とりささみのカレーあげ わかめとコーンのサラダ マカロニスープ わなし (未満児:コーンのサラダ)	むぎちや おかし	M おかし
17	か	～おつきみランチ～ おつきみカレーライス キャベツとおくらのおかかあえ むぎちや じゅうごやデザート	ジュース おかし	M おかし
18	すい	はみだしぎょうざ きつかあえ きのこのみそしる グレープフルーツ	むぎちや おかし	ヨーグ おかし
19	もく	ちゃんぽんうどん かぼちゃのえだまめあんかけ わなし	むぎちや おかし	M アメリカドック
20	きん	さけのうめみそやき いりたまごのサラダ のっぺいじる バナナ	ジュース おかし	M おかし
24	か	さんまのかばやき こまつなとひじきのあえもの さつまいものみそしる バナナ (未満児:ホキのかばやき)	むぎちや おかし	M おかし
25	すい	とりにくのバンバンジーやき さんしょくナムル なすのみそしる わなし	ジュース おかし	むぎちや パインチーズ クラッカー
26	もく	パン タンドリーフィッシュ ツナサラダ たまごスープ オレンジ	むぎちや おかし	M おかし
27	きん	～うどんかいガンバローランチ～ ひつじのショーンおむすび ヒレカツ コールスローサラダ ぶのすましじる フルーツゼリー	むぎちや おかし	アイス
30	げつ	かじきのあまずやき とうふチャンプルー こんさいのみそしる オレンジ	ジュース おかし	M おかし

おてつだい  
「きくちらし」

## 秋の実りに感謝しておいしくたべよう!

実りの秋・食欲の秋です。旬を味わうことは子どもの豊かな感性や味覚形成にも大切です。秋の味覚を楽しく味わいながら元気な身体を作りましょう。

### 中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作る場合は豆腐を加えると滑らかになります。お月様の見えるところにお団子と秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げます。団子は窒息などの危険があるため保育園ではお月見ランチを食べて十五夜を楽しみます。お楽しみに!

### 骨を強くして貧血防止にも 今がおいしい! 秋のさけ

鮭は白身魚の仲間、赤い色素には抗酸化作用があり、記憶力や学習能力向上など、成長期の子供の脳の発達に大切なDHAやEPAが豊富で、ビタミンも多く含まれ、骨を強くし肌荒れや貧血を予防します。ぜひお家でも旬のおいしい鮭を食べましょう。

### 旬のものを食べよう

最近ではどんな食材も1年を通して食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ一番おいしく、本来のおいしさが味わえます。旬のものをたくさん味わいましょう。

### ～おいしい絵本～

きょうのごはん  
加藤休ミノ作・絵

猫が近所を練り歩いて夕飯パトロール、いい匂いに誘われ最初にやってきたのは魚屋さんにお母さんの家。今日のおかずははこんがり焼けたさんま。「うわあ! なんで美味しそう。」その隣の家からもカレーのいいにおい。そのまた隣からも、いろいろなお家の幸せご飯。今日の晩ご飯が楽しみになりますね。

### ～9月平均栄養量～

#### ★3歳以上児 (副食給食) ★

エネルギー364kcal、たんぱく質19g、  
脂質19g、食塩相当量1.8g

#### ★3歳未満児 (完全給食) ★

エネルギー429kcal、たんぱく質19g、  
脂質20g、食塩相当量1.6g



○の日はごはんいりません