

日	主食	副食	主な材料				おやつ	主な材料		
15 金	ごはん	麻婆なす ナムル風おひたし わかめスープ	豚ひき肉 きゃべつ わかめ	なす 小松菜 玉葱	ピーマン もやし 人参	人参 豆腐 ごま	かたくり粉 人参 ごま	ひまわりパイ 小魚 くだもの 牛乳	かぼちゃ 餃子の皮 梨	
16 土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参			フランスパン くだもの 麦茶	梨		
19 火	ごはん	魚の包み焼き ごま和え 冬瓜スープ	生鮭 さつまい 冬瓜	玉葱 いんげん 玉葱	えのき 人参 チンゲン菜	ピーマン 人参 人参	みそ ごま 人参	生姜 ごま 人参	にらチヂミ するめ くだもの 牛乳	上新粉 小麦粉 にら 梨
20 水	ごはん	鶏のからあげ 春雨サラダ トマト みそ汁	鶏肉 春雨 トマト なす	生姜 きゃべつ 豆腐	かたくり粉 きゅうり 玉葱	小麦粉 人参 人参	油あげ	焼き芋 昆布 くだもの 牛乳	さつまい 梨	
21 木	納豆 ごはん	豚肉と長葱の煮もの おひたし みそ汁	小粒納豆 豚小間肉 きゃべつ じゃが芋	長葱 小松菜 玉葱	青のり 大根 人参	人参 人参 わかめ	けずり節	ジャムパン かわはぎ くだもの 牛乳	フランスパン いちごジャム 梨	
22 金	 親子遠足 (1歳児クラス～5歳児クラス)							きな粉クッキー	小麦粉 きな粉 豆乳	
25 月	ごはん	鶏のてり焼き 揚げなすのマリネ 磯香和え みそ汁	鶏肉 なす きゃべつ 大根	トマト モロヘイヤ 玉葱	玉葱 人参 人参	人参 焼きのり 大根の葉	焼きのり	おからスコーン 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 おから 豆乳 梨	
26 火	ミートソース スパゲティ	粉ふき芋 フレンチサラダ 野菜スープ	豚ひき肉 じゃが芋 きゃべつ チンゲン菜	人参 青のり きゅうり 玉葱	人参 りんご 人参	りんご トマト えのき	トマトケチャップ トマト	おにぎり みそごぼう くだもの 麦茶	米 花かつお しょうゆ ごぼう みそ 梨	
27 水	ごはん	焼魚 春雨ソテー ごま和え みそ汁	ホッケ 春雨 いんげん 小松菜	きゃべつ ごま 玉葱	人参 人参 人参	人参 やきふ		お誕生日会 ホットケーキ くだもの ヨーグルト	小麦粉 豆乳 豆乳ホイップ 梨	
28 木	ふりかけ ごはん	おでん風煮もの おひたし みそ汁	小魚 ウイングスティック きゃべつ さつまい	花かつお 厚揚げ オクラ 玉葱	青のり 大根 人参	ごま 人参 人参	昆布	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	りんご	
29 金	ごはん	サバのみそ煮 あらめ煮 酢のもの けんちん汁	サバ あらめ きゃべつ 大根	生姜 れんこん 切り干し大根 里芋	みそ 人参 人参	いんげん 人参 人参	豆腐	お月見だんご するめ くだもの 牛乳	上新粉 きな粉 りんご	
30 土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参			フランスパン くだもの 麦茶	りんご		

※献立は変更になる場合もあります。

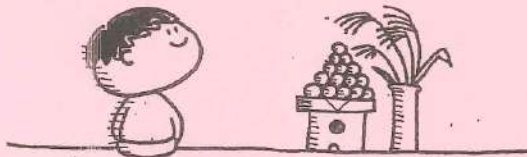
お月見…旧暦8月15日

9月29日(金)は、十五夜です。

「中秋の名月」と呼ばれ、最も美しい月を見ることができるといわれています。

食べものがとれたことをお祝いする「収穫祭」の意味もあります。そして、芋の収穫祝いも兼ねているため「芋名月」ともいいます。

豊かな収穫をもたらす自然の恵みに感謝をして家族の健康を願い、夜空の月や星を眺めてみませんか。



レシピ お月見だんご

<材料 15個分>

・上新粉 150g

<作り方>

1. 上新粉にお湯を少しずつ加えて、耳たぶくらいのかたさにする。
2. 15等分にして、1つずつ丸めて少しつぶして蒸し器でふかす。

きな粉やみたらしあんをかけて食べる。



なぜ、少しつぶしたおだんごにするの？

・球形のままでは、噛む前に誤嚥してしまう危険が高いので、少しつぶして形態を変えて作っています。