



月	火	水	木	金	土
朝晩は涼しくなってきました。日中の気温はまだ暑いようです。気温差が激しく身体がついていけず、体調を崩しやすくなります。子どもも大人も早寝・早起きを心がけ、たくさん食べて元気に過ごしましょう。 『食欲の秋』。これから、秋の食材もどんどん出てきます。季節を感じ、味覚からも秋を感じたいと思います子ども達も、恒例の梨狩りや芋ほりに出かける予定です♪			1 ごはん ☆蒸し魚の 野菜あんかけ かぼちゃサラダ なめこ汁 なすピザ 昆布 牛乳	2 ごはん じゃが芋と 大豆の煮物 なす揚げ浸し ☆おくら卵スープ 人参おにぎり するめ お茶	3 焼うどん わかめスープ 切干おにぎり いりこ お茶
5 ごはん 厚揚げ中華炒め そうめん瓜の ごま酢和え 味噌汁	6 ごはん 魚にんにく風味焼き 糸昆布の炒め煮 きのこ春雨の スープ	7 ごはん ポークビーンズ なすの煮物 味噌汁	8 ごはん 焼鯖と玉葱の煮物 バンサンスー もずくの味噌汁	9 ごはん 豚肉生姜焼 レタスサラダ 人参煮物 すまし汁	10 炊き込みおこわ 味噌汁
かぼちゃ団子 昆布 お茶	きなこ大豆 するめ お茶	糸昆布と鮭のおにぎり いりこ お茶	そうめん汁 お茶	ごま味噌おにぎり 焼ピーマン お茶	ベーグル するめ 牛乳
12 ごはん 手羽元照り焼き モロヘイヤお浸し 味噌汁	13 ごはん 手作りがんも じゃが芋ごま和え わかめスープ	14 ごはん 焼魚 かぼちゃいとこ煮 野菜塩スープ	15 ごはん ☆厚揚げ回鍋肉風 あらめ炒め煮 しじみ汁	16 いちょう組 食事公開日 & お弁当の日	17 鮭おにぎり 豚汁
かぼちゃおやき いりこ お茶	ラスク 昆布 牛乳	大豆いりこ お茶	お月見会 お月見団子 うさぎりんご	梅じゃこおにぎり するめ お茶	ロールパン いりこ 牛乳
19 敬老の日 	20 きつねうどん さくさく茄子 高野と切干の煮物 焼きのりおにぎり かぼちゃの煮物 お茶	21 ごはん 肉じゃが ニラともやしの お浸し 味噌汁 お彼岸献立 おはぎ 昆布 お茶	22 秋分の日 	23 ごはん 魚の生姜焼き 冬瓜煮物 人参ごま和え すまし汁 ☆焼団子 いりこ お茶	24 チキンライス 野菜スープ おかかおにぎり するめ お茶
26 ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル コーンスープ 黒ゴマ団子 昆布 お茶	27 ごはん 魚さっぱり照り焼き 青菜の磯和え 味噌汁 豆乳南瓜スティックパン いりこ 牛乳	28 カレーライス 切干ハリハリ ぶどう豆 じゃが芋グリル焼 するめ 牛乳	29 栗ごはん 魚の唐揚げ 切干中華サラダ むらくも汁 五平餅 昆布 お茶	30 ごはん 牛肉とごぼうの煮物 こんにゃく田楽 かぼちゃスープ ふかし芋 いりこ お茶	都合により献立・材料を 変更する場合があります。 ☆印は新メニューです。 

☆お知らせ☆

9／15（木）お月見会・・・ばら・いちょう組がお団子を作ります。エプロン・三角巾の準備をお願いします。

9／16（金）いちょう組食事公開日

及び お弁当の日・・・いちょう組以外のクラスはお弁当の準備をお願いします。

9／21（水）お彼岸献立・・・

おやつの時間におはぎを食べますよ！！

おやつは第4の食事

おやつが大切なわけ

子どもにとってのおやつとは、3度の食事で補いきれない栄養素をおやつとして補うという意味があり『第4の食事』と考えています。スナック菓子やジュースなどの高カロリーのものや甘い物でなく芋やおにぎりなどの素朴なもので充分です。保育園のおやつは「第4の食事」+「お楽しみ」を大事にして、季節の野菜や果物を取り入れた献立にしています。

✿ 2色おはぎの作り方 ✿

【材料約10個分】もち米1合 米1合 小豆1袋 砂糖(小豆に対して7割くらい) 塩 きなこ

【作り方】①もち米、米は洗って普通の水加減にし、炊飯器で炊く。

②小豆は洗い、3倍の水をいれ火にかけ、一度沸騰したら、お湯を捨て、また水を入れ、弱火でやわらかくなるまで煮る。(指先で簡単に潰れる程度まで煮る) 砂糖を2～3回に分けて入れ、最後に塩を少し入れて、再度煮る。充分冷ます。

③①が炊き上がったたら、熱いうちにすりこ木でつぶし俵型ににぎり、ラップにあんこ→ご飯のをせ形を整える。きな粉味のおはぎもご飯にきな粉をまぶす。(きなこおはぎの中にあんこをいれてもおいしいですよ。)

焼ナス焼いたよ！！

毎年恒例となっている『焼ナス作り』。今年も8／30にぽぷら組さんが焼いてくれました。炭をおこすことから始めて、ナスを洗い、網の上へのせ、焼けたナスの皮をはいてくれました。手際よく作業をしてくれておいしく食べる事ができました。ぽぷら組さんが焼いてくれたことと、炭火で焼いたナスということで、苦手な子も喜んで食べました。頑張ったぽぷら組さんは、丸ごと1本ずつ食べ、畑でできたじゃが芋も焼いて食べました。ぽぷらさん、おいしかったよ！！

