



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。朝夕に少しずつ秋の気配を感じるものの、日中はまだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症に気を付けましょう。夏の疲れが出るこの時期は、入浴はシャワーだけでなくゆっくりとお風呂に入ったり、たっぷりの栄養と睡眠をとり、生活リズムを整えましょう。登園時は余裕をもって起き、朝ごはん・歯磨き・トイレをすませ1日元気に過ごせるようにしましょう。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。おいしく食べて残暑を乗り切りましょう。※普段から子どもの顔色や食欲・排便を確認し、変わった様子がみられた時は、お知らせください。

## 十五夜



秋は月がとてもきれいで、お月見をするのにいちばんよい季節です。「十五夜」には秋の収穫に感謝する意味もあり、芋やだんご、ススキをお供えます。秋にとれる芋にちなんで、「芋名月」ともいわれています。おだんごは満月の形、ススキは魔よけを意味しています。

今年の十五夜は9月10日です。園では9月9日に年長児がお月見団子作りを行い、給食で年少以上児にお月見ぜんざいとして提供します。(たんぼぼ組以下のお友達はさつまいも団子のぜんざいになります。)おうちでもきれいなお月さまを見ながらお団子を食べるのもいいですね。

※お団子は窒息の危険があります。食べる際は、小さく切ったものを必ず保護者の目の届く場所で少しずつ与えるようにしましょう。



## きのこの炊き込みご飯



- ・米 3合
- ・しめじ 1パック
- ・えのき 1パック
- ・干し椎茸 1~2枚(戻し汁も使います)
- ・にんじん 50g(1/3本)
- ・椎茸の戻し汁 50cc
- ・かつおだし 450cc
- ・濃口しょうゆ 大さじ3
- ・みりん 大さじ3



だしと調味料は合わせておく

- ①米を洗ったらザルにあげておく
- ②しめじ、えのきは食べやすく切り、ほぐす
- ③にんじんは短めの千切りにする
- ④干し椎茸も短めの千切りにする
- ⑤炊飯器に米を入れ、調味料と合わせただしを3合の目盛りまで入れる
- ⑥にんじん・きのこを加え、炊き込みご飯モードで炊飯する

♪きのこは、お好みで舞茸やエリンギなどに変えても大丈夫です。鶏肉を100g程加えてもおいしいですよ。きのこをほぐす作業はお手伝いにもってこいですね！秋の味覚、きのこの触感や香りを感じてみてはいかがでしょうか♪

☆9月9日(金)

食育：年長児  
お月見団子作り  
年長児はエプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします。

☆9月27日(火)

愛情弁当の日  
たんぼぼ組以上児はお弁当・水筒を持参してください。  
ちゅうりっぷ組、ひまわり組のみ給食です。



日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (木)	ごはん・すまし汁 かれないのあんかけ、ひじきの和え物、麦茶	米、マヨネーズ、◎お麩、○グラニュー糖、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	◎牛乳、かれない、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○バター、かつお節	豆苗、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、しいたけ、えのきたけ、ひじき、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○お麩ラスク
2 (金)	カレーライス 三色サラダ フルーツゼリー 麦茶	米、じゃがいも、○サンドイッチパン、○マヨネーズ、油、オリーブ油、砂糖	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、○粉チーズ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、みかん缶、パイン缶、コーン、りんご、レモン果汁、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○パンせんべい
3 (土)	ナポリタンスパゲティ コンソメスープ ツナサラダ 麦茶	スパゲティ、オリーブ油、油	◎牛乳、ウインナー、○脱脂粉乳、ツナ缶	キャベツ、たまねぎ、ミックスベジタブル、ブロッコリー、しめじ、ピーマン、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ●レモンケーキ
5 (月)	ごはん・みそ汁 いわしの梅煮 えびと玉ねぎのかき揚げ 麦茶	米、さといも、小麦粉、油	◎牛乳、○牛乳、いわし、むきえび、○脱脂粉乳、○ホイップクリーム、卵、みそ	たまねぎ、○バナナ、にんじん、○みかん缶、だいこん、○さくらんぼ缶、葉ねぎ、しそ	◎牛乳 ○ミルクココア ○プリンアラモード
6 (火)	ごはん・すまし汁 バーベキューチキン 根菜と豆苗の和え物 麦茶	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、ごま	◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳	豆苗、ごぼう、にんじん、こまつな、しいたけ、葉ねぎ、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ●ソフトクレープ
7 (水)	ミルクパン 水菜とえのきのスープ 照焼ハンバーグ ゆで野菜・牛乳	ミルクパン、○米、パン粉、砂糖	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、卵、◎牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、水菜、えのきたけ、にんじん、コーン	◎牛乳 ○麦茶 ○わかめおにぎり
8 (木)	ごはん・とうがんスープ 冷しゃぶサラダ 麦茶	米、○さつまいも、○砂糖、オリーブ油、はるさめ、砂糖、ごま	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、○牛乳、○卵、○無塩バター、干しえび	キャベツ、とうがん、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、葉ねぎ、レモン果汁、ねぎ、しょうが、干ししいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ○スイートポテト
9 (金)	ごはん・あおさ汁 さけのみそ焼き ブロッコリーの三色サラダ お月見白玉ぜんざい・麦茶	米、白玉粉、オリーブ油、砂糖、片栗粉、油、米粉	○牛乳、ゆであずき、さけ、絹ごし豆腐、はんぺん、みそ、◎牛乳	ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、コーン、レモン果汁	◎牛乳 ○牛乳 ●げたんは

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
10 (土)	小おにぎり 肉わかめうどん ピーマンのツナあえ 麦茶	ゆでうどん、米、砂糖、ごま	◎牛乳、牛肉、○脱脂粉乳、ツナ缶	ピーマン、にんじん、葉ねぎ、わかめ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ●キングドーナツ
12 (月)	ごはん・みそ汁 さばの塩焼き カミカミサラダ 麦茶	米、さつまいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、マヨネーズ	◎牛乳、さば、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵、○牛乳、ベーコン、みそ	枝豆、ごぼう、にんじん、こまつな、○バナナ、コーン、葉ねぎ、レモン果汁	◎牛乳 ○ミルクココア ○バナナバウンドケーキ
13 (火)	中華丼 マカロニサラダ りんご 麦茶	米、マカロニ、和風ドレッシング、油、片栗粉、オリーブ油、砂糖	◎牛乳、豚肉、いか、むきえび、○脱脂粉乳、ハム	はくさい、○とうもろこし、りんご、にんじん、きゅうり、キャベツ、たけのこ、干ししいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ○ゆでとうもろこし
14 (水)	ココアパン トマトと卵のスープ ささみフライとゆで野菜 梨・牛乳	ココアパン、○米、パン粉、油、片栗粉	◎牛乳、牛乳、ささみ、チーズ、卵、○しらす干し	なし、ブロッコリー、トマト、ほうれんそう、○こまつな、大葉	◎牛乳 ○麦茶 ○しらすと青菜のおにぎり
15 (木)	ごはん・すまし汁 絹揚げの肉みそ炒め パン・麦茶	米、砂糖、ごま油、油	生揚げ、○牛乳、豚ひき肉、○脱脂粉乳、赤みそ、◎牛乳	パン缶、○みかん缶、たまねぎ、しめじ、こまつな、ピーマン、にんじん、たけのこ、葉ねぎ、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○フルーツパバロア
16 (金)	☆8月・9月お誕生会☆ 炊込みごはん・魚のトマトソース ミモザサラダ・塩ゆで枝豆 オレンジ・おたのしみケーキ 麦茶	米、板こんにゃく、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、オリーブ油	かたい、鶏肉、卵、○脱脂粉乳、◎牛乳	オレンジ、ブロッコリー、枝豆、ミニトマト、トマト、にんじん、ごぼう、深ネギ、いんげん、干ししいたけ、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ●カルシウムせんべい
17 (土)	カレーうどん ほうれん草と ポテトのバターソーテー りんご・麦茶	ゆでうどん、じゃがいも、油、片栗粉	◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、ベーコン、無塩バター	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、深ネギ、にんじん、グリーンピース	◎牛乳 ○ミルクココア ●カステラ
20 (火)	ごはん・みそ汁 ちくわ磯揚げ ひじきの白あえ 麦茶	米、じゃがいも、○米、○もち米、小麦粉、油、○砂糖、砂糖、ごま	◎牛乳、ちくわ、木綿豆腐、○脱脂粉乳、みそ、○きな粉	ほうれんそう、にんじん、深ネギ、ひじき、あおのり	◎牛乳 ○ミルクココア ○きな粉おぼぎ
21 (水)	焼きカレーパン マカロニトマトスープ フルーツサラダ 牛乳	コッペパン、○米、パン粉、マカロニ、マヨネーズ、○砂糖、油、砂糖、小麦粉	◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、ホイップクリーム、○豚ひき肉、卵、粉チーズ、○みそ	たまねぎ、みかん缶、トマト、キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、○にら、○しょうが、しょうが	◎牛乳 ○麦茶 ○肉みそおにぎり
22 (木)	ごはん・みそ汁 焼きあじの南蛮漬け かぼちゃサラダ 麦茶	米、○サンドイッチパン、小麦粉、○マヨネーズ、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油、ごま	◎牛乳、あじ、○卵、鶏肉、○脱脂粉乳、みそ、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、○きゅうり、たまねぎ、芋がら、ブロッコリー、にんじん、しいたけ、赤ピーマン、ピーマン、葉ねぎ、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○サンドイッチ
24 (土)	えびつみれ汁 焼きそば きゅうりのお漬物 バナナ・麦茶	焼きそばめん、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、○牛乳、シーフードミックス、豚肉、えびつみれ	バナナ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、葉ねぎ、あおのり	◎牛乳 ○牛乳 ●クリームパン
26 (月)	ごはん・みそ汁 お魚ハンバーグ 小松菜と厚揚げの煮浸し 麦茶	米、油、パン粉、砂糖、片栗粉	○牛乳、白身魚すり身、絹厚揚げ、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○ホイップクリーム、みそ、◎牛乳	こまつな、なめこ、にんじん、もやし、たまねぎ、枝豆、葉ねぎ、しょうが、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○チョコパバロア
27 (火)	※たんぼ組以上児お弁当・水筒 ごはん・みそ汁 鶏の甘辛揚げ 春雨のサラダ 麦茶	米、じゃがいも、片栗粉、はるさめ、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、○牛乳、鶏肉、みそ、煮干し	キャベツ、にんじん、たまねぎ	◎牛乳 ○牛乳 ●ミニワッフル
28 (水)	米粉パン・あさりのスープ トマトとウインナーの カップ焼き・牛乳	米粉パン、○米、じゃがいも、ピーマン、オリーブ油、油	◎牛乳、牛乳、ウインナー、あさり、鶏肉、とろけるチーズ	ミニトマト、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○枝豆、コーン、にんにく	◎牛乳 ○麦茶 ○枝豆おにぎり
29 (木)	ごはん キャベツとベーコンのスープ 牛肉コロッケ ブロッコリーのサラダ・麦茶	米、フレンチドレッシング、油	◎牛乳、○牛乳、ベーコン	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、カリフラワー、にんじん、コーン	◎牛乳 ○牛乳 ●ソフトマドレーヌ
30 (金)	ごはん・きのこ卵のスープ ポークチャップ 中華風サラダ・麦茶	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	◎牛乳、○ヨーグルト、豚肉、卵、○脱脂粉乳	○みかん缶、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン、みつば、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○フルーツヨーグルト

※仕入れ等の都合により食材料や献立を変更させていただくことがあります。尚、旬の食材を積極的に使用しておりますので同じ食材の献立が続くことがあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

※午前のおやつは、たんぼ組以下のお友だちが対象で牛乳とせんべい等市販のおやつになります。午後のおやつ及び土曜日の給食は、新2号・2号・3号のお友だちが対象となります。

※午後のおやつは●は市販のおやつになります。