



ぶどうや梨、柿がおいしい季節になりました。実りの秋のスタートです♪夏の暑さなどで食欲が落ちている子もいると思います。松茸・秋刀魚・さつま芋など、秋に旬を迎える野菜・果物・きのこ・魚といった食材たちを楽しむことで夏の疲れをリフレッシュしましょう♪



令和 3年 9月

献立予定表



日	曜	主 食	副 食	10時のおやつ (1,2才)	3時のおやつ
1	水	炒り玄米ごはん	西京焼き 小松菜と竹輪のお浸し きゃべつのみそ汁 果物 (バナナ)	牛乳	ヨーグルト和え
2	木	発芽玄米ごはん	豚肉の磯焼き もやしとにらの和え物 オクラのみそ汁 果物 (オレンジ)	バナナ	じゃこ大豆 ココア
3	金	炒り玄米ごはん	チキンピカタ 春雨サラダ ほうれん草のみそ汁 果物 (キウイ)	みかん缶	フライドおさつ 牛乳
4	土	発芽玄米ごはん	白身魚のコーンマヨ焼き 豆腐サラダ 里芋のみそ汁 果物 (バナナ)	お菓子	マカロニあべかわ スキムミルク
6	月	ハヤシライス (発芽玄米)	きゅうりの梅しらす和え かき玉汁 果物 (オレンジ)	食べるいりこ	ホワイトポンチ
7	火	炒り玄米ごはん	タンドリーチキン ツナもやしサラダ かいわれのみそ汁 果物 (梨)	牛乳	人参ホットケーキ スキムミルク
8	水	発芽玄米ごはん	野菜たっぷりキッシュ オクラのおかか和え なすのみそ汁 果物 (オレンジ)	バナナ	じゃがちゃん 牛乳
9	木	炒り玄米ごはん	白身魚フライ ひじきとしらすのサラダ すり身のみそ汁 果物 (キウイ)	スキムミルク	南瓜の蒸しパン 牛乳
10	金	ロールパン	スパゲティミートソース 南瓜のごまサラダ コーンスープ 果物 (オレンジ)	みかん缶	ごま団子 牛乳
11	土	発芽玄米ごはん	冬瓜と厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草納豆和え 南瓜のみそ汁 果物 (バナナ)	お菓子	フレンチトースト スキムミルク
13	月	発芽玄米ごはん	鶏のさっぱり煮 もやしナムル きゃべつのみそ汁 果物 (オレンジ)	牛乳	ハムマヨパン 牛乳
14	火	発芽玄米ごはん	鮭のカレームニエル 温野菜サラダ 里芋ときこのみそ汁 果物 (ぶどう) 《お誕生日会行事食》	お菓子	紫芋のおはぎ 牛乳
15	水	炒り玄米ごはん	肉じゃが 磯辺和え オクラのみそ汁 果物 (オレンジ)	バナナ	カルピス寒天

16	木	発芽玄米ごはん	鶏しそ天ぷら きゅうりの梅入り酢の物 かいわれのみそ汁 果物(梨)	スキムミルク	チーズスコーン 牛乳
17	金	炒り玄米ごはん	白身魚のごま焼き 竹輪入りさっぱりサラダ なすのみそ汁 果物(柿)	ロールパン	黒ゴマきな粉パウンドケーキ スキムミルク
18	土	発芽玄米ごはん	高野豆腐と鶏肉の卵とじ キャベツの昆布和え すり身のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	ふかし芋 牛乳
21	火	うさぎキーマカレー (発芽玄米)	スパサラ 豆腐ときのこのスープ 果物(ぶどう) 《お月見行事食》	みかん缶	お月見ゼリー
22	水	発芽玄米ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草のみそ汁 果物(オレンジ)	スキムミルク	バナナドーナツ 牛乳
24	金	おにぎり (発芽玄米)	けんちんうどん だし巻卵 果物(柿)	バナナ	のりチーズトースト スキムミルク
25	土	発芽玄米ごはん	ふっくらハンバーグ ポテトサラダ 厚揚げときのこのみそ汁 果物(キウイ)	牛乳	フルーツ杏仁
27	月	発芽玄米ごはん	若鶏の照り焼き ひじきの五目煮 南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	ロールパン	うどんのかりんとう スキムミルク
28	火	炒り玄米ごはん	魚の幽庵焼き ほうれん草の白和え 里芋のみそ汁 果物(梨)	お菓子	さつま芋クッキー 牛乳 《クッキング》
29	水	発芽玄米ごはん	ポークビーンズ オクラとキャベツの胡麻和え 豆腐のみそ汁 果物(キウイ)	みかん缶	牛乳もち スキムミルク
30	木	炒り玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き 春雨の酢の物 かいわれのみそ汁 果物(柿)	牛乳	じゃこ大豆 ココア

食育だより

中秋の名月「お月見」

★ 十五夜ともいい、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日です。十五夜にはお団子をお供えしますが、森のほいくえんでは、月の中に見える『うさぎ』をイメージした可愛らしい内容の給食を提供する予定です♪先日、子どもたちに「満月の中に何が見えるか、今度見てみてね!」と話すと、子どもたちから「満月を見るとオオカミになるんだよー!」と...ある映画を連想する子もいるみたいでした♪2013年以来、8年ぶりに満月の日に一致する日です。是非、ご家族で満月を見てみてはいかがでしょうか?



ぶ ど う

秋に旬を迎える『ぶどう』は、非常に品種が多く、色も味も大きさもさまざまです。皮の色で3種類に分けられるんですよ。

黒



巨峰
ピオーネ
ナガノパープル
など

赤



デラウェア
甲斐路(かいじ)
ロザリオロッソ
など

緑



瀬戸ジャイアンツ
シャインマスカット
など

子どもたちが大好きなぶどうですが、子どもたちが食べると...食べ終わった後のテーブルが汁やちぎれた皮だらけ!!になっているのでは?そこで、ぶどうを縦半分に切ってみてください♪すると手で少し力を入れただけで中身がスルッとでてくるのです!!半分にするだけで危険もなく、自分たちで上手に食べることができますよ♪