

令和4年 9月 きゅうしよくだより



日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
1	木	麦ごはん・サバのみそ煮・ひじきの炒め煮・きのこのすまし汁	・ヨーグルト	・ポーロ ・牛乳
2	金	スパゲティーナポリタン・洋風オムレツ・すいか・オニオンスープ	◎ツナマヨおにぎり	・ビスケット ・ミルク
3	土	切り干し大根ご飯・マカロニサラダ・オレンジ・じゃが芋のみそ汁	・ミニドーナツ	・せんべい
5	月	野菜たっぷりカレー・レタスのサラダ・バナナ	・クッキー ・ミルク	・クラッカー ・ミルク
6	火	中華飯・ギョーザ・卵スープ	◎コーンマヨトースト ・牛乳	・ポーロ ・ミルク
7	水	パン・ミンチコロケ・コールスロー・オレンジ・けんちんみそ汁	◎ヨーグルト和え	・白せんべい ・牛乳
8	木	麦ごはん・マーボー豆腐・華風サラダ・玉ねぎと青菜のスープ	・せんべい ・ココアミルク	・ビスコ ・牛乳
9	金	お月見うどん・ちくわの磯辺揚げ・じゃが芋と枝豆のサラダ・なし	◎お月見パン	・クラッカー ・牛乳
10	土	パン・焼きそば・シューマイ・オレンジ・ポパイスープ	・サッポロポテト	・ビスケット
12	月	鮭とコーンのバターライス・かぼちゃとさつま芋のサラダ・野菜スープ	◎フルーチェ	・クラッカー ・ミルク
13	火	パン・豆腐団子中華風煮・キャベツのサラダ・なし・中華風スープ	・ごまビス ・ココアミルク	・ポーロ ・牛乳
14	水	里芋とひじきのご飯・魚の黄金焼き・油あげのみそ汁	◎コロコロゼリー	・ウエハース ・ミルク
15	木	パン・ささみフライりんごソース・野菜たっぷりサラダ・オレンジ・ほうれん草のみそ汁	・えびせん ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
16	金	卵チャーハン・パンバンジー風サラダ・バナナ・春雨スープ	◎お麩ラスク ・ミルク	・白せんべい ・牛乳
17	土	昆布ご飯・厚揚げのみそ炒め・オレンジ・えのきのすまし汁	・スティックゼリー	・せんべい
19	月	敬老の日		
20	火	麦ご飯・野菜入り納豆・鶏肉とじゃが芋の甘がらめ・なし・豆腐のすまし汁	・コーンフレーク ・牛乳	・せんべい ・ミルク
21	水	チキンライス・デミグラスソースハンバーグ・コロコロサラダ・オレンジ・ジュリアンスープ	◎トッピングプリン	・ビスコ ・牛乳
22	木	パン・豆腐ナゲット・チーズ入り野菜サラダ・わかめのみそ汁	◎おはぎ	・白せんべい ・牛乳
23	金	秋分の日		
24	土	枝豆と塩昆布のご飯・青菜とウィンナーのソテー・オレンジ・豆腐のみそ汁	・ベジたべる	・ビスケット
26	月	麦ごはん・ツナじゃが・青菜の卵和え・キャベツのみそ汁	・チーズあられ ・ミルク	・クラッカー ・ミルク
27	火	ツナの五目ご飯・ポパイサラダ・なし・豚汁	◎チーズケーキ ・ミルク	・ポーロ ・ミルク
28	水	パン・卵入り冷や麦・ツナポテサラダ	◎フルーツポンチ	・白せんべい ・牛乳
29	木	ころうどん・さつま芋の変わり揚げ・グリーンサラダ・オレンジ	・ポテトチップス ・ココアミルク	・ビスコ ・牛乳
30	金	麦ごはん・魚のカレーマヨ焼き・彩り金平・なし・えのきのみそ汁	◎ヨーグルトゼリー	・クラッカー ・牛乳

お月見を楽しみましょう

日本では旧暦の8月15日の夜（新暦の9月中旬～10月上旬）を“十五夜”（じゅうごや）と呼び、月見だんごやすすき、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。

すみれ楽園でも、お月見献立として、給食で「お月見うどん」おやつでは、月に見立てた丸いパンの「お月見パン」がでます。ご家庭でもお月見の行事を楽しまれてはいかがでしょうか。



こどもを魚好きに

秋サンマなどがおいしい季節です。刺身、天ぷら、タタキ、煮物など、魚の料理方法はたくさんあります。魚の苦手な子どもでも、「つみれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。ご家庭でも秋の味覚を楽しんでみてくださいね。

果物を食べましょう

ビタミンCが豊富でおいしいフルーツ。収穫時期（目安）を覚えて、実りの秋に旬の果物をたくさんたべましょう。

- なし：7月～10月
- ぶどう：8月～11月
- りんご：9月～12月
- かき：10月～12月

0歳児：9/5のカレーは、豚肉と野菜の煮物に変更します。
0,1歳児：9/6のギョーザは、シューマイに変更します。
0歳児：9/30の魚のカレーマヨ焼きは、魚のマヨネーズ焼きに変更します。