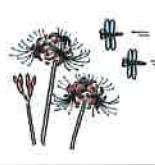


令和6年度

9月献立表

出東こども園

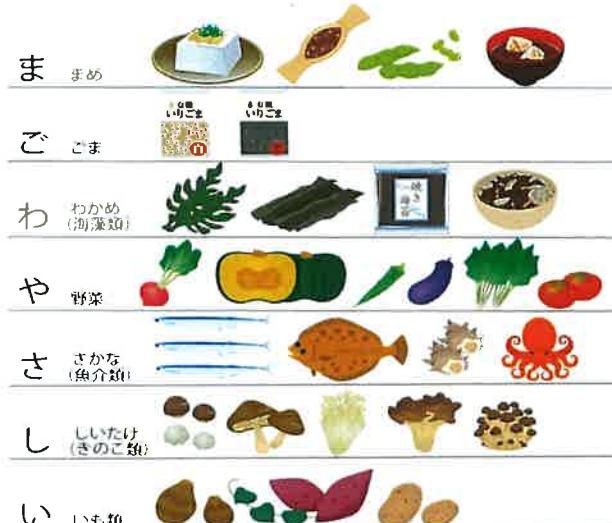
月	火	水	木	金	土
2 鶏肉ときのこのうどん コロコロドレッシングサラダ 果物	3 ごはん 魚のトマトソース焼き 納豆サラダ コーンミルクスープ	4 出西生姜ごはん 魚の塩こうじ焼き おくらのおかか和え なすの味噌汁	5 ごはん カレー肉じゃが 大豆とトマトの あっさり和え 麺の味噌汁	6 ごはん 野菜のさつま揚げ ハリハリサラダ 冬瓜の味噌汁	7 午前と午後のおやつ
牛乳 牛ごぼうおにぎり	お茶 ヨーグルトムース	牛乳 ツナとキャベツのスパゲティー	牛乳 ブルーベリーマフィン	牛乳 黒糖ラスク	
9 ごはん 鶏の唐揚げ さつまいもの白和え 大根とわかめの味噌汁	10 ごはん 魚のピザ風焼き 春雨の酢の物 じゃがいもの味噌汁	11 五目味噌ラーメン まごわやさしいサラダ 果物	12 金時豆ごはん 魚のごま味噌焼き 切干大根の洋風煮 きのこのすまし汁	13 はと麦ごはん 豆腐の中華あんかけ もやしとニラの和え物 さつまいもとひじきの味噌汁	14 午前と午後のおやつ
牛乳 おからスコーン	牛乳 かぼちゃおやき	牛乳 さばのそぼろおにぎり	牛乳 なすのミートマカロニ	牛乳 ごまトースト	
16 敬老の日 	17 お月見献立 お月様ごはん 鶏肉のさっぱり煮 キャベツの磯香和え 高野豆腐の味噌汁 牛乳 十五夜だんご	18 ごはん 魚の衣焼き じゃがいもと 油揚げのサラダ かきたまスープ	19 ごはん 酢豚 なすのおかか和え 豆乳味噌汁	20 鮭と大豆のチャーハン 春雨とチンゲン菜の 中華炒め ゆばのすまし汁	21 午前と午後のおやつ
23 振替休日 	24 厚揚げカレー マーboroうどん ごぼうとひじきのサラダ 果物	25 はと麦ごはん イタリアンミートボール チンゲン菜のさっと煮 さつまいもの味噌スープ 牛乳 バースデーケーキ	26 黒米ゆかりごはん 魚の味噌煮 青菜のコーン和え 舞茸と切干大根のすまし汁 果物 お茶 豆乳ごまそうめん	27 ごはん 鶏肉の梅だれかけ しらたきの味噌マヨ炒め けんちん汁 牛乳 里芋ごはんのおにぎり	28 午前と午後のおやつ
30 なすの肉味噌どんぶり 梨とさつまいものサラダ チンゲン菜のスープ 牛乳 かぼちゃとチーズの蒸しパン	<p>9月に入り、もうしばらくは残暑が続きそうですが、お盆を過ぎたあたりから少しずつ秋の訪れを感じるようになります。田んぼのお米も実り、朝日や夕日に照らされるとまるで緑と黄色の絨毯のようです。秋といえば、「実りの秋」「食欲の秋」と言われるように、夏とはまた違った、美味しい野菜や果物などが多く出回ります。栗・さつまいも・梨・いちじくなどの秋の食材や、お月見やお彼岸などの行事食などを味わい、食事からも季節の移り変わりを感じてもらえたたらと思います。</p> 				

キーワードは

ま こ わ や さ し い

9月16日は敬老の日です。お年寄りを敬い、長寿をお祝いする日です。人生経験豊富なおじいさんやおばあさんから学ぶことは多岐にわたります。野菜作りや家庭料理などもそのひとつですね。家族みんなが健康で長生きできるような食事選びをするためには、「まごわ（は）やさしい」の食材を使うと良いと言われています。

今年の敬老の日は、おじいさんとおばあさん、お子さんと一緒にこれらの食材を使った料理を作って、みんなで食卓を囲むのも良いですね。こども園でも、9月9日～13日の週は、まごわやさしいの食材を特に意識して取り入れた献立を予定しています。ぜひ、お家でも、何が入っていたか聞いてみてくださいね。



- 抗酸化作用
- コレステロールのコントロール
- 老化防止
- 抵抗力強化
- 疲労回復
- 骨を丈夫にする
- 美容効果

まごわやさしいサラダ (11日)

材料	作り方
大豆水煮 150g	①ひじきは、水で戻し食べやすい長さに
ちりめんじやこ 10g	切れます。(芽ひじきでも代用できます)
ひじき 10g	②きゅうり、人参、さつまいもは、サイコロ状
きゅうり 1/2本	に切れます。
人参 1/4本	③えのきは、1/3の長さに切りほぎします。
さつまいも 中1本	④ひじき、人参、さつまいも、えのきは茹で
えのき 100g	ます。
マヨネーズ 大さじ2	⑤ポールにマヨネーズ、味噌、すりごまを
味噌 大さじ1	入れて混ぜます。
すりごま 適量	⑥⑤に食材を入れて和えて完成です。

☆左の表をもとに、いろいろな組み合わせで作れるサラダです。
ぜひ、作ってみてください。

