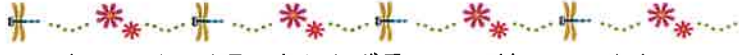


月	火	水	木	金	土
1 中華風肉味噌うどん りっちゃんの 元気サラダ 果物 牛乳 梅おかかおにぎり	2 ごはん 魚のピザ風焼き 切干大根の洋風煮 冬瓜のそぼろ汁 お茶 ヨーグルトムース	3 ごはん 豚肉とピーマンの 甘だれ炒め おからサラダ 大根とかにかまのスープ 牛乳 大学かぼちゃ	4 出西生姜ごはん 魚の塩麹焼き おくらのおかか和え 厚揚げの味噌汁 牛乳 バナナマフィン	5 ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツとツナの 甘酢和え なめこの味噌汁 牛乳 ジャーマンポテトサラダ	6 午前と午後のおやつ
8 ごはん 鶏肉の梅だれあえ さつまいもの白和え わかめの味噌汁 牛乳 ハニマヨトースト	9 金時豆入りごはん 魚のりんごソースかけ キャベツの磯香和え じゃがいもの味噌汁 牛乳 黒ごま団子	10 ちゃんぽん麺 まごわやさしいサラダ 果物 牛乳 鮭おにぎり	11 ごはん 魚のトマトソース焼き 納豆サラダ きのこのすまし汁 牛乳 ポテトパイ	12 ひじきふりかけごはん 豆腐の中華あんかけ もやしとニラの和え物 さつまいもの味噌汁 牛乳 抹茶と黒豆の蒸しパン	13 午前と午後のおやつ
15 敬老の日 	16 厚揚げのカレー マーボーうどん ごぼうとあらめのサラダ 果物 牛乳 茶飯おにぎり	17 ごはん 魚のかば焼き風 コールスローサラダ 切干大根のスープ 牛乳 なすのミートマカロニ	18 はと麦ごはん 鶏肉のピカタ じゃがいもと 油揚げのサラダ 麩の味噌汁 牛乳 かぼちゃスコーン	19 ごはん 魚の味噌煮 青菜のコーン和え ゆばのすまし汁 牛乳 いちじくパウンド	20 午前と午後のおやつ
22 なすの肉味噌どんぶり 梨とさつまいものサラダ わかめのスープ 牛乳 ジンジャークッキー	23 秋分の日 	24 ごはん 魚の西京焼き 春雨の酢の物 鶏ごぼう汁 牛乳 バースデーケーキ	25 ごはん 酢豚 ほうれん草ともやしのナムル 塩麹スープ 牛乳 おはぎ	26 鶏肉ときのこのうどん かぼちゃサラダ 果物 牛乳 ジャムサンドパン	27 午前と午後のおやつ
29 はと麦ごはん 鶏肉のオニオン焼き あらめの煮物 豆腐の味噌汁 牛乳 さつまいもようかん	30 肉うどん 豆菜サラダ 果物 牛乳 さばのそぼろおにぎり	 日中はまだまだ夏と変わらず暑い日が続いていますが、日が落ちるのが早くなり、朝晩はすっかり過ごしやすくなりました。秋はすぐそこまできているようですね。 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たくさん出回ります。栗・さつまいも・梨・いちじくなどの秋の食材を使い、食事からも季節の移り変わりを感じてもらえたらと思います。 			

キーワードは



9月15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。こども園でも、9月8日～12日の週は、まごわやさしいの食材を取り入れた献立にしています。レシピを載せていますので、ご家庭でも作ってみてください。

ま		納豆 豆腐 黒豆 小豆 グリーンピース 大豆
ご		ごま くるみ アーモンド ピーナツ 松の実 ぎんなん
わ		わかめ ひじき のり もずく 昆布 海藻類
や		ほうれん草 トマト 白菜 セロリ キャベツ もやし
さ		青魚 鮭 など
し		しいたけ しめじ なめこ まいたけ エリンギ
い		じゃがいも 山芋 里芋 さつまいも こんにゃく

ひじきふりかけ(12日) **ご** **わ**

<材料> 子ども4人分

芽ひじき 大さじ1 砂糖 小さじ1
いりごま 小さじ1 しょうゆ 小さじ1



<作り方>

- ① 芽ひじきをボウルに入れ、たっぷりの水に30分ほどつけて戻します。
- ② 鍋に①の芽ひじきと砂糖、しょうゆ、水をひたひたになるくらい入れて炒め煮にします。
- ③ 水分がなくなったらごまを加えます。

さつまいもの白和え(8日) **ま** **ご** **や** **さ** **い**

<材料> 作りやすい分量

絹ごし豆腐 200g
(A)砂糖 小さじ4
白みそ 大さじ2
いりごま 大さじ2
人参 1/2本
ツナ缶 小1缶
さつまいも 中1本
(B)しょうゆ 小さじ2
砂糖 大さじ1

<作り方>

- ① 絹ごし豆腐は、適当な大きさに切って茹でます。
- ② ①の豆腐と(A)の調味料をフードカッターにかけてなめらかにします。
- ③ 人参は、小さめのいちょう切りにして茹でます。
- ④ ツナ缶は、余分な脂をきっておきます。
- ⑤ さつまいもは、いちょう切りにして茹でます。
- ⑥ ⑤のさつまいもは、(B)の調味料で味をつけます。
- ⑦ ボールに、すべての材料を入れて混ぜ合わせます。