

月	火	水	木	金	土
		1 栗ごはん 魚の梅煮 キャベツとりんごのサラダ きのこのすまし汁 お茶 豆乳もち	2 おべんとうの日 	3 ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ブロッコリーのおかか和え 高野豆腐の味噌汁 牛乳 はちみつマフィン	4 午前と午後のおやつ 
6 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 舞茸の味噌汁 牛乳 かぼちゃとチーズの蒸しパン	7 ごはん 魚とポテトの重ね焼き 切干大根のサラダ なすと油揚げの味噌汁 牛乳 人参と全粒粉のスティックケーキ	8 ほうれん草の クリームうどん れんこんきんぴら 果物 牛乳 あらめおこわおにぎり	9 黒米ごはん 揚げ豆腐の和風あんかけ さつまいものサラダ 大根の塩麹スープ 牛乳 クラッカー	10 ごはん 魚のねぎソースかけ ひじきとハムのサラダ 鶏ごぼう汁 牛乳 アップルトースト	11 親子運動会 
13 スポーツの日 	14 五目うどん ごぼうサラダ 果物 牛乳 わかめおにぎり	15 はと麦ごはん 魚のクリームコーン焼き おからの炒り煮 麴の味噌汁 お茶 さつまいものいが栗風	16 ごはん きのこのマカロニグラタン ブロッコリーのサラダ 押麦のスープ 牛乳 高野豆腐のそぼろスパゲティ	17 ごはん 長芋と鶏肉のごつごつ揚げ キャベツとわかめの ごま酢和え れんこんのおろしスープ 牛乳 レーズンスコーン	18 午前と午後のおやつ
20 ごはん 鶏肉の磯焼き 春雨サラダ 長芋の味噌汁 牛乳 ごまトースト	21 カレーうどん コロコロ ドレッシングサラダ 果物 牛乳 和風ごはんピザ	22 ごはん 魚のさくさく揚げ 納豆和え 里芋の味噌汁 牛乳 きな粉だんご	23 ツナマーボーどんぶり 筑前煮 チンゲン菜のスープ 牛乳 パースデーケーキ	24 ごはん 秋じゃがと鮭のあんがらめ コールスローサラダ 切干大根の味噌汁 牛乳 クッキー	25 午前と午後のおやつ
27 にんにくしょうゆラーメン あらめの煮物 果物 牛乳 パエリア風おにぎり	28 ごはん 魚のみぞれだれ 柿の白和え さつまいもの味噌汁 牛乳 黒ごまきな粉のパウンドケーキ	29 鶏肉と舞茸の 炊きこみおこわ 厚揚げとじゃがいもの旨煮 青菜のコーン和え ニラ玉スープ 牛乳 黒糖ラスク	30 ごはん 魚の味噌マヨ焼き 里芋とれんこんのサラダ 豆腐とチンゲン菜の とろみスープ 牛乳 スイートポテト	31 はと麦ごはん 高野豆腐の チーズ入り照り焼き ビーフンサラダ 根菜のカレースープ 牛乳 カップ肉まん 	

今月2日は、「お弁当の日」です

子どもたちは、ご家庭からのお弁当をととても喜び、食べるのが待ち遠しい様子です。忙しい朝のお弁当作りは大変だと思いますが、あまり難しく考えず、お子さんの笑顔を思い浮かべながら用意してもらえたらと思います。

3・2・1 弁当箱法

主食：主菜：副菜が弁当箱の大きさと
3：1：2 になるように詰めます。

「バランスのよい食事」ってイメージしにくいですね。そこで、お弁当箱を使ってバランスのよい食事量や主食・主菜・副菜の配分がひとめでわかる方法があります。それが「3・2・1 弁当箱法」です。

～ レシピの紹介 ～ シャキシャキきのこの肉巻き

<材料> 8本分

豚バラスライス 8枚
えのき 1袋
片栗粉 適量
油 適量
(A)
しょうゆ・みりん 各大さじ2
砂糖 大さじ1

<作り方>

- ① えのきは石づきを切りおとし、半分の長さに切って8等分します。
- ② 豚バラ肉に①のをせて巻き、片栗粉をまぶします。
- ③ フライパンに油をひいて、豚肉を焼きます。巻き終わりを下にして入れます。
- ④ 豚肉に火が通ったら、(A)の調味料を入れて煮からめます。

☆キャベツを巻いても作れます。芋類(じゃがいも・さつまいも)を巻くときは、電子レンジなどで柔らかくしておくといいですよ。

いよいよ秋本番!秋は、「スポーツの秋」「読書の秋」と言われるように何をするにもよい季節です。そして、なんと言っても「食欲の秋」「実りの秋」を迎え、おいしい食べ物がたくさん出回ります。子どもたちには、今が旬の秋の味覚をたくさん味わってほしいと思います。

また、朝夕と涼しくなり、体調を崩しやすくなりますので睡眠・食事・休養を心がけ、生活リズムを大切に過ごしたいですね。



十五夜(6日)

★十五夜に出る月は「中秋の名月」といわれ、昔から収穫を祝って供え物をし、月見をする風習がありました。お供えには、ススキや団子の他にお米や野菜などをします。

こども園では、お月見献立を味わい、玄関にお月見にちなんだ展示をし、子どもたちに伝えていきます。そして、この日はお月様がすごくきれいに見えますのでご家族で眺めてはいかがでしょうか。

