

月	火	水	木	金	土
	1 五目味噌ラーメン 切干大根とひじきのサラダ 果物 牛乳 抹茶とさつまいものパウンド	2 梅ごはん 魚の力レー煮 きゅうりとわかめの中華和え 高野豆腐の味噌汁 牛乳 和風スパゲティ	3 出西生姜ごはん 鶏肉とさつまいもの甘辛炒め なすとオクラの味噌だれ和え 冬瓜のスープ お茶 ヨーグルトプリン	4 ごはん 魚とポテトのグラタン 青菜のおかか和え ちゃんぽん風スープ 牛乳 はちみつジンジャークッキー	5 午前と午後のおやつ
	7 ごはん 豚肉のしょうが焼き ごぼうとほうれん草のサラダ ひじきの味噌汁 牛乳 アップルスコーン	8 マーボーうどん あらめとかぼちゃの煮物 果物 牛乳 ツナこんぶおにぎり	9 ごはん 魚のレモンマヨ焼き さつまいもときのこのガーリック炒め キャベツの味噌汁 牛乳 梨ジャムトースト	10 さけと大豆のチャーハン チンゲン菜の中華炒め ポテトコーンスープ 牛乳 かぼちゃのごま味噌がらめ	11 はと麦ごはん れんこん入り味噌ハンバーグ キャベツのごまネズ和え けんちん汁 牛乳 野菜クラッカー
14 あんかけラーメン さつまいもとツナの甘酢和え 果物 牛乳 高野豆腐の炊きこみおにぎり	15 ごはん 魚の煮つけ まごはやさしいサラダ なめこの味噌汁 牛乳 塩焼きそば	16 ひじきのドライカレー 梨とレタスのサラダ 大根の塩麹スープ 牛乳 パースデーケーキ	17 ごはん 魚の味噌パン粉焼き 根菜きんぴらのごまドレサラダ 豆乳スープ 牛乳 金時豆とじゃがいものトマト煮	18 鶏肉と舞茸の中華おこわ 厚揚げとじゃがいもの旨煮 納豆和え ふの味噌汁 牛乳 いちじくマフィン	19 午前と午後のおやつ
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 春雨サラダ 大根と油揚げのすまし汁 牛乳 おはぎ	25 お月見献立 お月様ごはん 揚げ魚の甘酢あんがらめ りんごとブロッコリーの白和え チンゲン菜の味噌汁 牛乳 お月見だんご 	26 午前と午後のおやつ
28 肉うどん チンゲン菜のとろみ炒め 果物 牛乳 和風ごはんピザ	29 はと麦ごはん 揚げだし豆腐 里芋サラダ 豚汁 牛乳 フルーツサンド	30 栗とさつまいものごはん 魚のきのこあんかけ ひじきと大根の梅ドレッシング和え 厚揚げとなすの味噌汁 牛乳 かぼちゃあんの揚げ春巻き	☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....  秋は空気が澄み、星や月がとてもきれいに見えるので、お月見をするのに良い季節です。「十五夜」には秋の収穫に感謝する意味もあり、イモやおだんご、ススキをお供えます。秋にとれるイモにちなんで「イモ名月」とも言われています。おだんごは満月の形、ススキは魔除けを意味しています。 ご家庭でも家族そろってきれいなお月さまを見てみてください。今年は9月25日が十五夜で、こども園ではお月見献立を予定しています。おやつの中にはお月見だんごを食べたいと思います。☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆..... 		



セミの鳴き声もいつの間にか秋の虫の声に代わり、少しずつ秋の訪れを感じるようになりました。秋は“実りの秋”と言われるように、たくさんのおいしい食材が旬を迎えます。9月は、そんな秋の食材をたくさん使用した献立になっています。旬の食材の栄養をたっぷりととり、“食欲の秋”を楽しみましょう。

まだまだ暑い日が続く、夏の疲れが出やすい時期でもあります。“体をしっかり休めること、栄養をしっかりとること”を心がけて過ごしましょう。



夏の疲れをとしましょう！



○睡眠・休養をしっかりととりましょう

夜はできるだけ早く寝て、1日の疲れをとりましょう。早く寝ることが早起きにもつながります。そうすることで生活リズムも整いますよ。

○1日3度の食事はしっかり食べましょう

暑くて食べにくい時期ですが、しっかり食べて栄養をとるようにしましょう。特に朝ごはんは1日のスイッチとなり、とても大切です。きちんと食べるようにしましょう。



○良質なたんぱく質とビタミンB1を上手に摂りましょう

たんぱく質を摂ることでスタミナがつかえます。卵、牛乳、魚、大豆製品などの消化の良いたんぱく質を毎食摂るように心がけましょう。

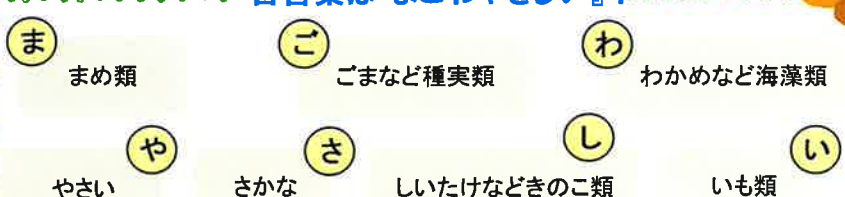
また、ビタミンB1は疲労回復に役立ちます。豚肉、うなぎ、枝豆、かぼちゃなどに多く含まれています。

秋が旬の食べ物



9月の献立に登場します！おうちでも何が入っていたか、ぜひ聞いてみてください♪

合言葉は『まごわやさしい』！



『まごわやさしい』とは、健康な食生活のために大切な食材の頭文字を覚えやすく並べたものです。日本の伝統的な和食は、まさにこの食材を中心としたものです。こども園の給食でもよく使っている食材ばかりです。9月の献立は、より意識して取り入れてみました。ご家庭でも参考にしてみてください。

