



9月の予定献立表



2023年9月1日
王子町保育園

月	火	水	木	金	土
~予定献立についてのお知らせ~ 食材の入荷の都合などにより、献立を変更することがありますのでご了承ください。			朝おやつ	朝おやつ	朝おやつ
			献立	豚肉のブルコギ風 鉄分サラダ トマト 果物	親子丼 味噌汁 果物
			3時のおやつ	かえりスナック	マカロニ安倍川
4	5	6	7	8	9
朝おやつ 魚の香味オイル焼き 南瓜サラダ 果物	朝おやつ 炒り豆腐 ごまジャコサラダ 果物	親子遠足 お弁当日	朝おやつ すき焼き風煮 青菜のおかか和え 南瓜のミルク煮	朝おやつ ハンバーグ キノコソースかけ 切干大根マヨ和え 果物	朝おやつ ミックスサンド コンソメスープ 果物
小松菜マフィン	ツナそぼろ△		いきなり団子	牛乳もち	チーズ 菓子
11	12		13	14	15
朝おやつ サバの竜田あげ 小松菜とキノコの煮びたし 焼き南瓜	朝おやつ 厚揚げの中華炒め 切り昆布の当座煮 かえり	朝おやつ 鶏肉のディアブル風 小松菜とえのきの和え物 人参グラッセ 果物	朝おやつ コーン入り豆乳卵スープ 野菜のかぼす和え ブロッコリー 果物	朝おやつ 魚の西京焼き 野菜の納豆和え 粉吹き芋 果物	朝おやつ きのこスパゲティ ゆで卵 果物
りんごスコーン	きつねうどん	バイクドポテト	みかんゼリー	きな粉蒸しパン	かえりと大豆の甘煮
18	19	20	21	22	23
敬老の日	朝おやつ 炒り卵の中華あんかけ キャベツのセサミソース 果物	朝おやつ 魚のコーンマヨ焼き 切干大根のさっぱり和え 果物	朝おやつ ポークビーンズ 春雨サラダ 果物	お誕生日会 Happy Birthday 	秋分の日
	さつま芋とりんごのケーキ		おはぎ		
25	26	27	28	29	30
朝おやつ レバーと野菜の甘味噌炒め さつま芋入り煮昆布 果物	朝おやつ かに玉 もやしナムル 果物	朝おやつ 魚と切干の煮つけ ひじきの華風和え 果物	朝おやつ けんちん汁 野菜のゆかり和え ししゃも	朝おやつ ハヤシライス さつま芋サラダ ゼリー	朝おやつ お好み焼き 果物
ごぼう饅頭	ワカメとチーズの△	かぼすケーキ	フルーツヨーグルト	お月見団子	マシュマロクラッカー

季節の食事

お月見

空気が澄む秋は月がより鮮やかに見えます。そのため、「中秋の名月」は1年で最も美しい月といわれています。「中秋の名月」とは、秋の真ん中を意味する「中秋」である旧暦8月15日に見える月のことです。「月」を觀賞する風習は、平安時代に中国から伝わりました。また、この日は日本でも「芋名月」といって、里いもをお供える風習がありました。お月見は、季節の移り変わりを知らせてくれる月に、農作物の豊作を祈り、収穫への感謝を表す行事といわれています。満月に見立てた丸いお団子と、稲穂に見立てたススキ、収穫したいもや野菜をお供えます。お供え物は、月から見て右側に月見団子、左側にススキと野菜類を並べるのがしきたりです。2023年の「中秋の名月」は9月29日です。



残暑が続く9月、暦のうえではもう秋です

虫の声が聞こえ、少しずつ秋が近づいています。残暑、台風、朝晩の冷え込みなど、気候の変化が大きい時季です。生活リズムを整えて、夏の疲れを回復させていきましょう。

8月イベントの様子♪



魚釣りパン



夏祭り



お誕生日会

ぱぱっとクッキング

焼きのりと冷凍野菜で栄養スープ

残暑で食欲がない時にピッタリの献立です。のりは風味がよく、子どもが好きな食材で、多くの栄養素が含まれます。また、うま味成分も多く、おいしさもアップします。

(材料)1人分

- 鶏がらスープの素.....150~180ml
- 鶏がらスープの素.....小さじ1
- 冷凍野菜 (ほうれん草、おくら、豆苗)の.....大さじ1
- 焼きのり.....1/4枚
- ごま油.....適量
- しょうゆ.....適量

作り方

- 鍋に湯、鶏がらスープの素、冷凍野菜を入れる。
- ①に焼きのりを手でちぎりながら入れて、ひと煮立ちさせる。
- 香り付けにごま油を入れ、しょうゆで味を整える。

