

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 牛乳 牛ごぼうおにぎり	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 お茶 ヨーグルトムース	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 牛乳 ツナとキャベツのスパゲティ	5 ごはん カレー肉じゃが 大豆とトマトの あっさり和え 麩の味噌汁 牛乳 ブルーベリーマフィン	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 牛乳 黒糖ラスク	7 午前と午後のおやつ
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 牛乳 おからスコーン	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 牛乳 かぼちゃおやき	11 五目味噌ラーメン まごわやさしいサラダ 果物 牛乳 さばのそぼろおにぎり	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 牛乳 なすのミートマカロニ	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 牛乳 ごまトースト	14 午前と午後のおやつ
16 敬老の日 牛乳 十五夜だんご	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 お茶 いちじくパウンドケーキ	19 ごはん 酢豚 なすのおかか和え 豆乳味噌汁 牛乳 おはぎ	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 牛乳 ココアクッキー	21 午前と午後のおやつ
23 振替休日 牛乳 かぼちゃとチーズの蒸しパン	24 厚揚げカレー マーボーうどん ごぼうとひじきのサラダ 果物 牛乳 味噌焼きおにぎり	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くそうですが、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した。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らと思います。</p> <p>★ 十五夜(17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。この日は、お月様がすごくきれいに見えます。秋の美しい月を觀賞しながら、収穫に感謝する行事です。</p>				

キーワードは



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。

ま	まめ		抗酸化作用
ご	ごま		コレステロールのコントロール
わ	わかめ(海藻類)		老化防止
や	野菜		抵抗力強化
さ	さかな(魚介類)		疲労回復
し	しいたけ(きのこ類)		骨を丈夫にする
い	いも類		美容効果

まごわやさしいサラダ (11日)



- |  |   |
|--|---|
| <p>〈材料〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>大豆水煮 150g</li> <li>ちりめんじゃこ 10g</li> <li>ひじき 10g</li> <li>きゅうり 1/2本</li> <li>人参 1/4本</li> <li>さつまいも 中1本</li> <li>えのき 100g</li> <li>マヨネーズ 大さじ2</li> <li>味噌 大さじ1</li> <li>すりごま 適量</li> </ul> | <p>〈作り方〉</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①ひじきは、水で戻し食べやすい長さに切ります。(芽ひじきでも代用できます)</li> <li>②きゅうり、人参、さつまいもは、サイコロ状に切ります。</li> <li>③えのきは、1/3の長さに切りほぐします。</li> <li>④ひじき、人参、さつまいも、えのきは茹でます。</li> <li>⑤ボールにマヨネーズ、味噌、すりごまを入れて混ぜます。</li> <li>⑥⑤に食材を入れて和えて完成です。</li> </ol> |
|--|---|

☆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。