



9月 こんだてひょう



2023年度 光幼保園

月	火	水	木	金
 ※ひよこ・りす・うさぎ組には、午前のおやつもつきます。 ※ 上段が午前おやつ、下段が午後おやつです。				
				1 ごはん あじのコーンフレーク焼き マセドアンサラダ 豆乳スープ 牛乳 お麩ラスク ジャムパン
4 ごはん 鮭の香りみそ焼き きゅうりの酢の物 玉ねぎのすまし汁 牛乳 マカロニきな粉 ココア蒸しパン	5 食パン とんかつ お花畑のサラダ とうもろこしのスープ 牛乳 ふかし芋 のりおかかおにぎり	6 ごはん さばの塩焼き きのことやしのごま和え じゃが芋のみそ汁 お茶 塩もみきゅうり パタークッキー	7 中華丼 三色ナムル わかめのスープ 果物 牛乳 するめ みかんゼリー	8 ごはん 豚肉となすのみそ炒め チンゲン菜のおかか和え 大根のすまし汁 牛乳 いちごヨーグルト ごまネーズパン
11 ごはん カレイの西京焼き キャベツのごま酢和え きのこのすまし汁 牛乳 クラッカー メープルトースト	12 焼きうどん なすとかぼちゃの煮物 もやしのみそ汁 果物 お茶 魚肉ソーセージ さつまいものレモン煮	13 ごはん 鶏カレー南蛮 おからポテトサラダ 春雨スープ 牛乳 カルシウムせんべい 豆乳くずもち	14 ごはん ふんわりナゲット パプリカの炒め物 里芋のすまし汁 牛乳 金時豆の煮物 お好み焼き	15 新米ごはん さんまの塩焼き きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 お茶 きな粉バナナ レーズンのホットケーキ
18 敬老の日	19 ゆかりごはん 鮭のムニエル かぼちゃのコロコロサラダ けんちん汁 牛乳 おしゃぶり昆布 ごまじゃこおにぎり	20 ごはん 豆腐ハンバーグ 小松菜の磯香和え なめこのみそ汁 牛乳 クラッカーサンド 焼きごまもち	21 弁当の日  手作りパン スイートポテト	22 ごはん 酢豚 春雨のナムル ワンタンスープ 牛乳 りんご ツナコーンピザ
25 ごはん 鶏の山賊焼き ごぼうの青のり和え 油揚げのすまし汁 牛乳 いりこ カレーパンケーキ	26 ごはん さばの竜田揚げ すっぱツナサラダ 具だくさんスープ お茶 蒸しかぼちゃ フルーツヨーグルト	27 秋鮭のまぜごはん 肉じゃが きゅうりのゆかり和え キャベツのみそ汁 牛乳 大根のおかか和え 五平餅	28 ごはん あじの梅みそ焼き 切り干し大根の醤油和え 五目汁 牛乳 バナナ 焼きドーナツ	29 誕生月メニュー 丸パン 鶏の照り焼き パスタサラダ ポテじゃこスープ ミニケーキ・牛乳 チーズ お月見団子

今年の中秋の名月は、9月29日

『十五夜』は旧暦の毎月15日の夜のことをいいますが、なかでも旧暦の8月である「中秋」は、月がもっとも明るく美しく見えるとされ、旧暦の8月15日の月を「中秋の名月」と呼ぶようになりました。幼保園では、お月見団子を午後のおやつに食べます。たまには、秋の夜長に月をみながら穏やかに楽しむのもいいですね。

実りの秋こそ味わいたい、

ふっくらつやつやの「新米」



ピカピカの輝きを放つ真っ白な新米は、まさに秋の実りを代表するご馳走。もちもちとした食感とお米ならではの甘味をしっかりと味わえるのが特徴です。15日の給食で、秋の味覚「さんま」と一緒に食べる予定です。

