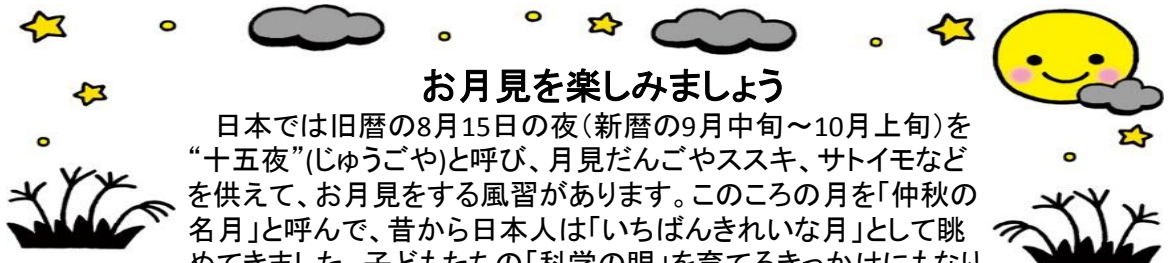


# 9月きゅうしょくこんだてひょう

手作り  
おやつ



## お月見を楽しみましょう

日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬~10月上旬)を“十五夜”(じゅうごや)と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。

今年の十五夜は9月10日です。保育所では8日に月見団子クッキングをしたいと思います。



◎ 流しそうめんをしました。畑で収穫したプチトマトとゼリーも流しました。

日	曜日	こんだてめい	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	おやつ	手作り
1日	木	ごはん・ごしきあえ ぶたにくときゃべつみそいため ぎゅうにゅう	豚肉・みそ かつお節 牛乳	米・油・砂糖	きやべつ・赤ピーマン・ねぎ 小松菜・太もやし・にんじん しめじ・コーン・しょうが	もちもち チーズぱん	
2日	金	ごはん・とりにくこーんふれーくやき やさいのうまじおすーぶ すていっくやさい・ぎゅうにゅう	鶏肉 ベーコン 牛乳	米・マヨネーズ コーンフレーク オリーブ油・じゃがいも	きやべつ・にんじん たまねぎ・きゅうり	よーぐると あえ	
5日	月	はえりあ・まかろにざらだ ちんげんさいすーぶ ぎゅうにゅう	シーフードミックス ロースハム・ベーコン 牛乳	米・バター・マカロニ マヨネーズ	たまねぎ・赤ピーマン きゅうり・にんじん チンゲン菜・コーン	たべっこ どうぶつ	
6日	火	ごはん・さけれもんふうみ とうにゅうみそしる・ばなな ぎゅうにゅう	鮭・豆腐 みそ・豆乳 牛乳	米・でんぷん・油 さといも	たまねぎ・にんじん えのきたけ・しょうが バナナ	ぴざ とーすと	
7日	水	ろーるぼん・ひやしうどん しゅーまい・みにとまと ぎゅうにゅう	油揚げ・かにかま しゅーまい 牛乳	ロールパン うどん・砂糖	ほうれん草・ミニトマト	かるしうむ せんべい	
8日	木	ひじきごはん・かぼちゃてんぷら みそしる ぎゅうにゅう	油あげ・豆腐 みそ 牛乳	米・砂糖 天ぷら粉・油	ひじき・にんじん・しめじ 干しシイタケ・かぼちゃ カットわかめ・きやべつ トマト・たまねぎ・ねぎ ほうれん草・太もやし	つきみ だんご	
9日	金	ごはん・ほうれんそうなむる ぎゅうにくとまとのすきやき ぎゅうにゅう	牛肉・焼き豆腐 牛乳	米・砂糖・油 ごま油・ごま		まりー	
12日	月	ふれーくどん・かきあげ みそしる ぎゅうにゅう	シーチキン・豆腐 油揚げ・みそ 牛乳	米・砂糖・ごま さつま芋 てんぷら粉・油	しょうが・たまねぎ にんじん・カットわかめ えのきたけ	よーぐると	
13日	火	ごはん・さばのしょうがに はくさいとろみに・てつぶんゼリー ぎゅうにゅう	さば・豚肉 牛乳	米・砂糖・でんぷん 鉄分ゼリー	しょうが・白菜 にんじん・ねぎ	ふるーつ あんじん	
14日	水	ういんなーさんど・きなこまめ みねすろーねすーぶ ぎゅうにゅう	ウインナー・ベーコン 茹大豆・きなこ 牛乳	コッペパン・油 マカロニ・砂糖 じゃがいも	きやべつ・たまねぎ にんじん・トマト コーン	うすやき せんべい	
15日	木	ごはん・さけねぎみそやき にくだんごとはくさいすーぶ なし・ぎゅうにゅう	鮭・みそ 肉団子 牛乳	米・砂糖・ごま油	ねぎ・白菜・にんじん たまねぎ・えのきたけ 梨	ぱいん むしぱん	
16日	金	かれーrais こまつなざらだ ぎゅうにゅう	牛肉・スキムミルク ベーコン 牛乳	米・押し麦 じゃがいも・油	たまねぎ・にんじん 小松菜・太もやし	しろい ふうせん	
20日	火	まーぼーどん・はるまき ちゅうかふうすーぶ ぎゅうにゅう	豆腐・豚ひき肉 八丁味噌・春巻き かにかま・牛乳	米・油・砂糖 でんぷん・ごま油	たまねぎ・たけのこ・ねぎ にんじん・らー・ほうれん草 ねぎ・クリームコーン缶	いもけんぴ	
21日	水	ろーるぼん・くりむばすた こーるすーざらだ ぎゅうにゅう	ベーコン・豆腐 ロースハム 牛乳	ロールパン スパゲティ コールスロートレッシング	ほうれん草・たまねぎ しめじ・きやべつ にんじん・きゅうり	きなこ くつきー	
22日	木	ごはん・いわしうめ ちくげんに・てつぶんゼリー ぎゅうにゅう	いわし・鶏肉 高野豆腐	米・さといも 鉄分ゼリー	にんじん・こんにやく ごぼう・干しいたけ	みに ばふえ	
26日	月	ぎゅうにくごはん・ころころざらだ みそしる ぎゅうにゅう	牛肉・茹大豆 ロースハム・油揚げ 豆腐・みそ・牛乳	米・マヨネーズ	にんじん・ねぎ・きゅうり カットわかめ・白菜	ぶりつつ	
27日	火	ごはん・あじこうみあげ のっぺいじる ぎゅうにゅう	あじ・鶏肉 厚揚げ 牛乳	米・油・砂糖・ごま さといも・でんぷん	ねぎ・大根・にんじん こんにやく	よーぐると ばななけーき	
28日	水	こっぺばん・じゃむ えびけちやっぶそーす・なし くりーむしゅー・ぎゅうにゅう	エビフリッター 鶏肉 牛乳	コッペパン・ジャム 油・ごま油 じゃがいも	にんじん・たまねぎ クリームコーン・しめじ ブロッコリー・梨	よこづな あられ	
29日	木	きのこごはん・おむれつ みそしる ぎゅうにゅう	油揚げ・豆腐 みそ 牛乳	米	にんじん・しめじ・まいたけ 干しいたけ・オムレツ カットわかめ・大根・えのき	やきそば	
30日	金	ごはん・ぶろっこりーしらあえ だいこんとさとうものそぼろに ぎゅうにゅう	鶏ひき肉・豆腐 みそ 牛乳	米・さといも・砂糖 でんぷん・ごま	大根・にんじん グリーンピース ブロッコリー	なしけーき	



- ♪ 手作りおやつ材料 ♪
- 1日(木) もちもちチーズパン...白玉粉・塩・粉チーズ・牛乳・油
  - 2日(金) ヨーグルト和え...ヨーグルト・みかん缶・パイン缶・バナナ
  - 6日(火) ピザトースト...食パン・コーン・ウインナー・ミックスチーズ・ピザソース
  - 8日(木) 月見団子...上新粉・白玉粉・豆腐・きなこ・砂糖
  - 13日(火) フルーツ杏仁...みかん缶・パイン缶・バナナ・牛乳・粉寒天
  - 15日(木) パイン蒸しパン...蒸しパンミックス・牛乳・パイン缶
  - 21日(水) きなこクッキー...きなこ・小麦粉・バター・砂糖
  - 22日(木) ミニパフェ...カステラ・コーンフレーク・生クリーム・パイン缶・みかん缶
  - 27日(火) ヨーグルトバナナケーキ...ホットケーキミックス・ヨーグルト・砂糖・バナナ・バター