



9月のこんだて



【 千成ヤクルトつばめKIDS保育園 】

日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)	日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)
1 金	中華丼 春雨サラダ 大根のスープ	☆ジャムサンド 牛乳	豚肉・かに風味スティック・牛乳	白菜・玉葱・筍・人参・しいたけ・きゅうり・コーン・大根・わかめ・イチゴジャム	米・油・ごま油・片栗粉・春雨・マヨドレ・食パン	21 木	野菜たっぷりうどん じゃが芋の煮物 リンゴ	☆わかめおにぎり お茶	牛スライス・かつおぶし	白菜・玉葱・大根・人参・青葱・昆布・きぬさや・リンクゴ・炊き込みわかめ	うどん・じゃが芋・砂糖・米
4 月	煮込みハンバーグ プロッコリーのツナサラダ ごはん かぼちゃのスープ	☆洋梨ゼリー 牛乳	ハンバーグ・シーチキン・牛乳	玉葱・プロッコリー・人参・南瓜・パセリ・粉寒天・洋梨缶・りんごジュース	油・砂糖・白ごま・米	22 金	塩ダレチキン マカロニサラダ ひよこごはん チングン菜のスープ	☆ピーチケーキ 牛乳	鶏肉・かつおぶし・牛乳・卵・ホイップクリーム	キャベツ・きゅうり・人参・コーン・ちんげん菜・えのき・白桃缶	ごま油・マカロニ・マヨドレ・米・黒ごま・ホットケーキミックス・マーガリン・砂糖
5 火	鶏肉の南部焼き 白菜としらすの酢の物 ごはん 豆腐のみそ汁	☆フライドポテト 牛乳	鶏肉・しらす・絹豆腐・味噌・かつおぶし・牛乳	白菜・わかめ・人参・コーン・えのき・小松菜・昆布	白ごま・黒ごま・砂糖・米・じゃが芋・油	25 月	肉団子と大根の煮物 小松菜のカニカマ和え ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆人参クッキー 牛乳	ミートボール・かに風味スティック・味噌・かつおぶし・卵・牛乳	大根・しいたけ・人参・キヌサヤ・小松菜・コーン・玉葱・わかめ・昆布	油・砂糖・米・麺・小麦粉・マーガリン
6 水	白身魚の煮付け ほうれん草のちくわ和え ごはん キャベツのみそ汁 オレンジ	☆マフィン 牛乳	ホキ・ちくわ・味噌・かつおぶし・牛乳・卵	生姜・ほうれん草・人参・キャベツ・玉葱・青葱・昆布・オレンジ	砂糖・米・ホットケーキミックス・マーガリン	26 火	鮭の和風あんかけ きんぴられんこん ごはん かぼちゃのみそ汁	☆みかんヨーグルト お茶	鮭・味噌・かつおぶし・ヨーグルト	玉葱・ビーマン・しめじ・蓮根・人参・インゲン・南瓜・青葱・昆布・みかん缶	油・砂糖・片栗粉・ごま油・すりごま・米
7 木	豚肉ときのこの味噌炒め 蒸し餃子 ごはん かきたまスープ	☆マカロニきなこ 牛乳	豚肉・赤味噌・ギョーザ・卵・きな粉・牛乳	玉葱・ちんげん菜・人参・エリンギ・しめじ・しいたけ・もやし・青葱	油・砂糖・米・マカロニ	27 水	焼そば 大根のスープ バナナ	☆ゆかりおにぎり お茶	豚肉	キャベツ・玉葱・人参・ビーマン・あおざ粉・大根・えのき・青葱・バナナ・ゆかり	焼きそば麺・油・米
8 金	スペティナボリタン じゃが芋のスープ バナナ	☆昆布おにぎり お茶	ウインナー	玉葱・人参・ビーマン・パセリ・バナナ・塩昆布	スペティ・油・砂糖・じゃが芋・米	28 木	鶏肉のマーマレード焼き 豆腐サラダ パン 白菜のスープ	☆ツナ入りお焼き 牛乳	鶏肉・木綿豆腐・シーチキン・牛乳	ママレード・ほうれん草・きゅうり・人参・白菜・パセリ・キャベツ	砂糖・油・ロールパン・お好み焼きミックス
11 月	肉コロッケ 花野菜サラダ ごはん わかめと玉ねぎのみそ汁	☆チーズ入り蒸しパン 牛乳	肉入りコロッケ・味噌・かつおぶし・ミックスチーズ・牛乳	プロッコリー・カリフラワー・人参・コーン・玉葱・わかめ・昆布	油・砂糖・白ごま・米・ホットケーキミックス	29 金	うさぎハンバーグ プロッコリーとしらすのサラダ ごはん 卵のみそ汁 梨	☆お月見団子 牛乳	うさぎ型ハンバーグ・しらす・卵・味噌・かつおぶし・牛乳	プロッコリー・人参・コーン・玉葱・わかめ・昆布・梨	マヨドレ・油・米・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉
12 火	鮭の西京焼き 大豆ひじき ごはん 小松菜のすまし汁 パイナップル	☆スイートパンブキン 牛乳	鮭・白みそ・大豆水煮・かつおぶし・牛乳	ひじき・大根・人参・インゲン・小松菜・昆布・パイント・南瓜・マーマレード	砂糖・油・米・麺・バター	9月になってもまだ暑い日が続きます。気温の変化、夏の疲れなどにより体調を崩しやすい時期でありますので、食事のバランスに注意して十分な睡眠をとるよう心がけましょう。					
13 水	ピーフカレー キャベツとコーンのサラダ リンクゴ	☆ピーチフルーチェ お茶	牛スライス・フルーチェ・牛乳	玉葱・人参・キャベツ・きゅうり・コーン・リンクゴ	米・じゃが芋・カレーフレーク・油						
14 木	筑前煮 たまご焼き ごはん 豆腐のみそ汁	☆きな粉トースト 牛乳	鶏肉・たまご焼き・絹豆腐・味噌・かつおぶし・きな粉・牛乳	大根・蓮根・人参・ごぼう・しいたけ・きぬさや・玉葱・青葱・昆布	油・砂糖・米・食パン・マーガリン						
15 金	塩ラーメン 肉団子の甘酢あん バナナ	☆かつおおにぎり お茶	豚肉・ミートボール・かつおぶし	白菜・玉葱・人参・しめじ・青葱・生姜・グリーンピース・バナナ	ラーメン・ごま油・白ごま・砂糖・片栗粉・米						
18 月	敬老の日			★ 云々	● 云々						
19 火	白身魚フライ 切干大根の炒め煮 ごはん ほうれん草のみそ汁	☆麺のラスク 牛乳	白身魚フライ・さつま揚げ・味噌・かつおぶし・牛乳	切干大根・人参・インゲン・ほうれん草・玉葱・昆布	油・砂糖・米・麺・バター						
20 水	豚肉の生姜炒め プロッコリーの昆布和え ごはん さつま芋のみそ汁	☆プリン 牛乳	豚肉・味噌・かつおぶし・卵・牛乳	玉葱・インゲン・生姜・プロッコリー・人参・塩昆布・しいたけ・わかめ・昆布	油・砂糖・ごま油・白ごま・米・さつま芋						

食欲の秋 楽しみましょう！



秋刀魚（サンマ）

サンマは漢字で書くと「秋刀魚」となり、文字の通り秋を代表する魚です。

サンマには、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）という必須脂肪酸が豊富に含まれています。DHAは、人の脳の細胞を作る大切な栄養素で、脳の働きを活発にさせ、記憶力を高めてくれます。EPAは、血液の掃除をして血液をさらさらにしてくれます。どちらも人の体では作りにくいので、魚を中心の食事を心掛け積極的に摂るようにしましょう。



お月見は、「一年でもっとも美しい月」と言われる「中秋の名月（十五夜）」の日に行われます。これは旧暦の8月15日で、新暦では9月中旬になります。昔から日本人にとって月は感謝と祈りの対象になっていました。
「月見だんご」や「里芋」「ススキ」など田畠で採れた作物をお供えして秋の収穫を感謝します。※今年は29日（金）です。

