

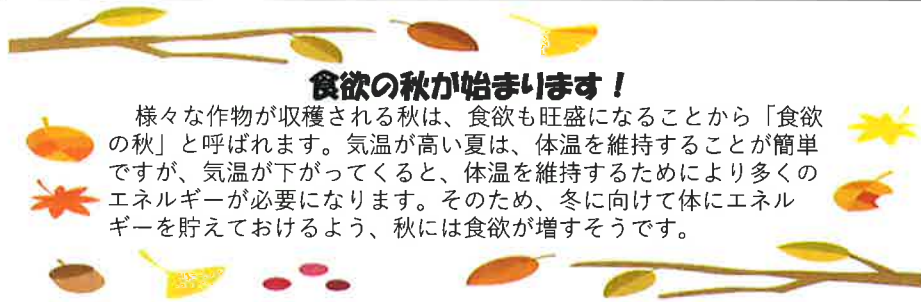
給食・食育だより

9月号 鹿児島みなみ保育園

| | 午前のおやつ | 昼 食 | 午後のおやつ |
|------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------|
| 1 水 | ・牛乳 ・星たべよ | ・わかめうどん ・ごぼうサラダ | ・お茶 ・ヨーグルト ・揚げ一番 |
| 2 木 | ・牛乳 ・ばかうけ | ・チンジャオロース ・小松菜ときくらげの中華スープ | ・牛乳 ☆マーブルクッキー |
| 3 金 | ・牛乳 ・ミニサラダ | ・魚の香味焼き ・すまし汁 ・白和え | ・牛乳 ☆青のりポテト |
| 4 土 | ・牛乳 ・きなこもちせんべい | ・シチュー ・お魚パスタのサラダ | ・牛乳 ・雪の宿 ・ミニドーナツ |
| 5 日 | お 休 み | | |
| 6 月 | ・牛乳 ・ベジタべる | ・厚揚げ豆腐の煮物 ・船場汁 | ・お茶 ☆ゆかりおにぎり |
| 7 火 | ・牛乳 ・揚げ一番 | ・竹輪の磯辺揚げ ・青菜の酢の物 ・きのこスープ | ・牛乳 ☆お好み焼き |
| 8 水 | ・牛乳 ・つぶつぶベジタブル | ・鶏のマーマレード焼き ・彩りサラダ ・コンソメスープ | ・牛乳 ☆ピザトースト |
| 9 木 | ・牛乳 ・ばかうけ | ・鮭の味噌焼き ・かきたま汁 ・フロッコリーサラダ | ・牛乳 ・果物 ・ココナッツサブレ |
| 10 金 | ・牛乳 ・アンパンマンソフトせんべい | ・甘辛チキン ・みそ汁 ・ほうれん草のごま和え | ・牛乳 ☆チーズ蒸しパン |
| 11 土 | ・牛乳 ・ぱりんこ | ・親子丼 ・フレンチサラダ | ・牛乳 ・ミニサラダ ・厚切りパウム |
| 12 日 | お 休 み | | |
| 13 月 | ・牛乳 ・ミニサラダ | ・鶏肉のレモン煮 ・コールスロー ・パイザンヌスープ | ・牛乳 ☆ガトーショコラ風 |
| 14 火 | ・牛乳 ・ベジタべる | ・魚のマヨネーズ焼き ・きゅうりの酢の物 ・すまし汁 | ・牛乳 ☆フロランタン |
| 15 水 | ・牛乳 ・きなこもちせんべい | ・ミートスパゲティ ・野菜スープ | ・牛乳 ・揚げ一番 ・ぱりんこ |

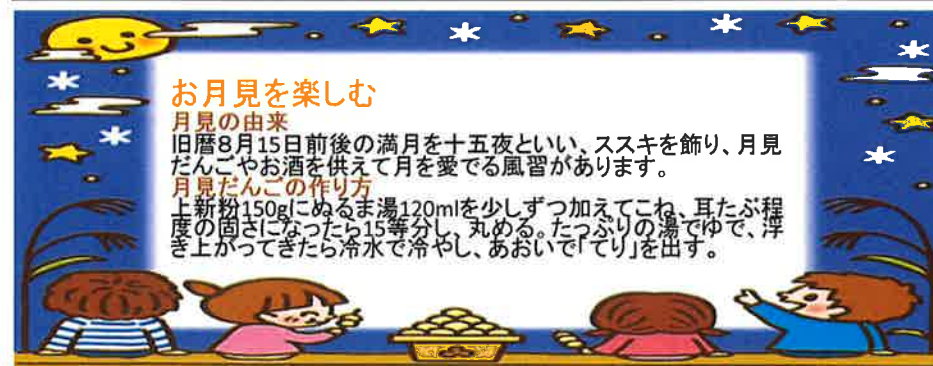
©午前のおやつは3歳未満児だけです ☆は手作りおやつです(´ー´)

| | 午前のおやつ | 昼 食 | 午後のおやつ |
|------|-----------------------|---|--------------------------|
| 16 木 | ・牛乳 ・ミニサラダ | ・魚の竜田揚げ ・みそ汁 ・青菜のお浸し | ・お茶 ☆フルーチェ |
| 17 金 | ・牛乳 ・アンパンマンソフトせんべい | ・肉野菜炒め ・わかめスープ | ・牛乳 ☆ツナサンド |
| 18 土 | ・牛乳 ・星たべよ | ・チキンカレー ・マカロニサラダ | ・牛乳 ・ビスコ ・まがりせんべい |
| 19 日 | お 休 み | | |
| 20 月 | 敬 老 の 日 | | |
| 21 火 | ・牛乳 ・揚げ一番 | 誕生会♡・きのこご飯・ぶりの照り焼き ・もずくスープ・フロッコリー和え・十五度ゼリー | ・ジュース ・ケーキ |
| 22 水 | ・牛乳 ・つぶつぶベジタブル | ・筑前煮 ・みそ汁 | ・牛乳 ☆ポパイ蒸しパン |
| 23 木 | 秋 分 の 日 | | |
| 24 金 | ・牛乳 ・ばかうけ | ・とんこつラーメン ・キャベツとコーンのおかか和え | ・牛乳 ・ミニサラダ ・きなこもちせんべい |
| 25 土 | ・牛乳 ・ぱりんこ | ・中華丼 ・もやしと人参のナムル | ・牛乳 ・ぼたぼた焼き ・チーズ |
| 26 日 | お 休 み | | |
| 27 月 | ・牛乳 ・ベジタべる | ・ハンバーグ ・ひじきサラダ ・野菜スープ | ・牛乳 ☆ブルーベリーパウンドケーキ |
| 28 火 | ・牛乳 ・きなこ餅せんべい | ・白身魚フライ ・ほうれん草サラダ ・すまし汁 | ・牛乳 ・果物 ・ばかうけ |
| 29 水 | ・牛乳 ・ミニサラダ | ・麻婆豆腐 ・スーミータン | ・お茶 ☆ピラフおにぎり |
| 30 木 | ・牛乳 ・星たべよ | ・鮭のチーズ焼き ・ABCスープ ・アスパラとベーコンのソテー | ・牛乳 ☆マドレーヌ |



食欲の秋が始まります！

様々な作物が収穫される秋は、食欲も旺盛になることから「食欲の秋」と呼ばれます。気温が高い夏は、体温を維持することが簡単ですが、気温が下がってくると、体温を維持するために多くのエネルギーが必要になります。そのため、冬に向けて体にエネルギーを貯えておけるよう、秋には食欲が増すそうです。



お月見を楽しむ

月見の由来

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方

上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。