



# 9月献立表



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ
2	月	ひやむぎ かきあげ 大豆とじゃこのあめ炒り オレンジ	煮込みうどん 野菜煮 フルーツ	せんべい 豆乳	ジャムパン 牛乳
3	火	麦ごはん 野菜のかに玉風 マカロニサラダ 豆腐の中華スープ バナナ	粥 豆腐煮 野菜煮 スープ フルーツ	ブルーン 豆乳	フルーツゼリー
4	水	麦ごはん 筑前煮 ほうれん草フルーク和え 納豆 わかめとえのきの味噌汁 オレンジ	粥 野菜煮 ほうれん草のおひたし ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	かき氷 ビスケット
5	木	中華丼 みかんときゅうりの和え物 玉ねぎと卵の味噌汁 キウイ	粥 野菜煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
6	金	麦ごはん 鶏のからあげ 味噌マヨ和え 水菜の澄まし汁 梨	粥 かぼちゃ煮 キャベツのおひたし 澄まし汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
7	土	おにぎり ウインナー たくあん お茶 バナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	せんべい お茶
9	月	けんちんうどん かじきの竜田揚げ 煮豆 梨	煮込みうどん 野菜煮 フルーツ	ビスケット 豆乳	いなりずし お茶
10	火	ツナカレー きんぴらごぼう ほうれん草とがんもの味噌汁 バナナ	粥 じゃがいも煮 人参煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ウエハース
11	水	麦ごはん レバーのからあげ ブロッコリーのチーズおかか和え もやしとにんじんの味噌汁 オレンジ	粥 根菜煮 ポイルブロッコリー 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	みたらし団子 お茶
12	木	親子丼 キャベツのフレーク和え 豆腐とわかめの味噌汁 巨峰	粥 豆腐煮 キャベツのおひたし 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
13	金	麦ごはん 焼肉 オーロラサラダ 切干大根の味噌汁 バナナ	粥 かぼちゃ煮 春雨煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	プチケーキ 牛乳
14	土	おにぎり ウインナー たくあん お茶 バナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	せんべい お茶
16	月	敬 老 の 日			
17	火	麦ごはん さばのみそ煮 ひじきの煮物 チンゲン菜のすまし汁 バナナ	粥 煮魚 野菜煮 すまし汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
18	水	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ 大根サラダ 長ネギとえのきの味噌汁 巨峰	粥 かぼちゃ煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	フルーツ入り手作りヨーグルト
19	木	カレーライス コールスローサラダ なすとしめじの味噌汁 梨	粥 じゃがいも煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
20	金	お誕生日メニュー ★カレーピラフ きのソースハンバーグ 千キャベツ スパゲッティサラダ わかめともやしのスープ 巨峰★		ビスケット りんごジュース	ロールケーキ 紅茶
21	土	おにぎり ウインナー たくあん お茶 バナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	せんべい お茶
23	月	秋 分 の 日			
24	火	麦ごはん 煮魚 ビーナツ和え もやしと油揚げの味噌汁 バナナ	粥 煮魚 ほうれん草のおひたし 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	フルーチェ
25	水	パン 鶏の洋風煮込み フライドポテト ほうれん草と大根のスープ バナナ	パン粥 野菜煮 スープ フルーツ	ブルーン 豆乳	おにぎり お茶
26	木	マーボー丼 磯和え 大根と麩の味噌汁 キウイ	粥 豆腐煮 キャベツのおひたし 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
27	金	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 きゅうりの塩昆布和え チーズ 長ネギとなめこの味噌汁 バナナ	粥 じゃがいも煮 根菜煮 チーズ 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	きなこマカロニ お茶
28	土	おにぎり ウインナー たくあん お茶 バナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	せんべい お茶
30	月	麦ごはん ポパイオムレット 野菜炒め コンソメスープ オレンジ	パン粥 ほうれん草煮 根菜煮 スープ フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	ジャム入り手作りヨーグルト ビスケット

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

## 食育便り

### みたらし団子

十五夜は、月の満ち欠けする様子や、作物が月の満ち欠けと一緒に成長していくことから、秋の収穫を喜んだり、祖先とのつながりを連想したりして、それぞれに感謝する日として今も伝わっています。今年は9月13日が中秋の名月、14日が満月です。お月見団子を子どもたちと作って、きれいな月を眺めながら秋を感じてみてはいかがでしょうか。

#### 【材料（3～5歳児1人分）】

#### 【作り方】

豆腐	21g
砂糖	2g
上新粉	20g
水*	1.6g
★砂糖	2.8g
★しょうゆ	1.4g
★水	2.4g
片栗粉	0.3g
水	0.3g

- ①豆腐を液状になるまで泡だて器で潰す。
- ②上新粉に潰した豆腐、砂糖を加えて混ぜる。  
\*柔らかくなりすぎないように必要であれば水を加える。  
耳たぶくらいの固さになるように調整する。
- ③生地ができたなら一口大に丸め、真ん中を潰すように成形する。
- ④鍋に湯を沸かして沸騰させ、③を茹でる。  
浮き上がってきたら冷水にとる。ざるにとり、水気を切って皿に盛る。
- ⑤鍋に★の調味料を入れて火にかける。沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつける。団子にたれをかける。

