

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色	
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
12	月	おせんべい 麦茶	きのこうどん 鶏の照り焼き 青菜のおかか和え	♪きなこぼん 麦茶 ぶどう	鶏肉 かつおぶし	うどん コッペパン	しめじ えのき 椎茸 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし 小松菜 <b>ぶどう</b>	
13	火	バナナ 麦茶	ごはん(おかゆ) さんまのかば焼き ひじきの煮物 麩のみそ汁	♪米粉のおやき 麦茶 梨	<b>さんま</b> ひじき	ごはん 麩	人参 いんげん 玉ねぎ キャベツ <b>冬瓜</b> <b>梨</b> バナナ	
14	水	梨 麦茶	ごはん(おかゆ)大豆の煮物 <b>胡瓜とささみのごま酢和え</b> ポテトスープ	♪にんじんケーキ 麦茶 バナナ	大豆 鶏肉	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 胡瓜 もやし <b>チンゲン菜</b> <b>梨</b> バナナ	
15	木	ビスケット 麦茶	ごはん(おかゆ) まぐろの甘辛煮 マカロニサラダ 具だくさん汁	♪ポンデケーキ 麦茶 オレンジ	まぐろ 豚肉	ごはん マカロニ	胡瓜 人参 大根 玉ねぎ キャベツ <b>しめじ</b> ねぎ オレンジ	
2	金	オレンジ 麦茶	ごはん(おかゆ) なすの煮物 わかめのサラダ 玉ねぎのみそ汁	♪フルーツゼリー 麦茶 おせんべい	豚肉 わかめ	ごはん じゃがいも	<b>なす</b> 玉ねぎ 人参 胡瓜 もやし みかん 缶 桃 缶 パイン 缶 オレンジ	
3	土	ツナチャーハン わかめスープ	甘酢和え 果物	おかし 麦茶	ツナ わかめ	ごはん	ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ 干し椎茸 果物	
5	月	おせんべい 麦茶	ソース焼そば かぼちゃサラダ 豆腐のあっさりスープ	♪枝豆のおにぎり 麦茶 オレンジ	豚肉 豆腐	中華麺 ごはん	玉ねぎ もやし キャベツ <b>かぼちゃ</b> 人参 胡瓜 コーン 水菜 エリンギ <b>枝豆</b> オレンジ	
6	火	スティック人参 麦茶	ごはん(おかゆ) 鮭の豆乳煮 フレンチサラダ チンゲン菜のスープ	♪おやき風 麦茶 バナナ	<b>鮭</b>	ごはん マカロニ	玉ねぎ しめじ 人参 パセリ粉 キャベツ コーン <b>チンゲン菜</b> <b>かぼちゃ</b> バナナ	
7	水	オレンジ 麦茶	ごはん(おかゆ) 厚揚げの煮物 おくらのツナ和え なすのみそ汁	♪(7日)蒸しパン (21日)おはぎ 麦茶 ぶどう	厚揚げ ツナ	ごはん あんこ	玉ねぎ <b>椎茸</b> いんげん もやし 人参 <b>おくら</b> 胡瓜 <b>なす</b> <b>えのき</b> ねぎ <b>ぶどう</b> オレンジ	
8	木	バナナ 麦茶	ごはん(おかゆ) 酢鶏 キャベツの中華みそ和え かき玉スープ	♪黒ゴマくずもち 麦茶 ビスケット	鶏肉 わかめ	ごはん ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ もやし コーン ニラ <b>しめじ</b> バナナ	
9	金	ぶどう 麦茶	ごはん(おかゆ) ズッキーニのケチャップ煮 かつおのサラダ 人参スープ	クラッカー 麦茶 梨	豚肉 <b>かつお</b>	ごはん じゃがいも	<b>ズッキーニ</b> 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 コーン <b>梨</b> <b>ぶどう</b>	
10	土	ジャムパン バナナ 野菜ジュース	魚肉ソーセージ	おかし 麦茶	魚肉ソーセージ	食パン	バナナ	
30	金	<b>★誕生会 お楽しみ給食★</b>						

※献立内の青色は「日本の行事食」です。今月は「お彼岸」で「おはぎ」です。  
 ※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。  
 ※14・28日の胡瓜とささみのごま酢和えはすみれ組の保護者からの紹介メニューです。  
 ※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

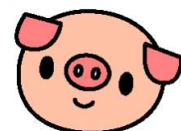
♪『お彼岸のおはぎ』♪

9月の半ばを過ぎると秋のお彼岸ですね。お彼岸は春と秋にあり、春分の日、秋分の日の前3日を含めた7日間のことをいいます。この2つの祝日は昼と夜の長さがほぼ同じになると言われています。仏教では太陽が昇る東を生きている私たちの世界、太陽が沈む西を亡くなった方の世界とし、昼と夜が同じ時間なので少しでもご先祖様と同じときを過ごせるようにと、この時期にお墓参りをするようになりました。

秋のお彼岸におはぎを、春のお彼岸にはぼたもちを食べます。おはぎはつぶしあんで作られていて、秋の花である萩、ぼたもちはこしあんで作られていて、春の花である牡丹が名前の由来となっています。江戸時代の始めは甘いものはとても高価なものであったので、おはぎは大事な日や大きな節目、大切な人へ振る舞うための食べ物とされていました。またあずきには魔除けの効果があるといわれ、「家族みんなが無事に生活できますように」とご先祖様にお祈りをしていたことが現在にも伝わっています。

●夏から秋へ●

少しずつ日が短くなり、スーパーではぶどうや梨などが見られるようになり秋の訪れを感じられるようになりました。秋は果物、根菜、魚がおいしい季節です。給食でも秋の食材を取り入れていますのでおうちでもぜひ食べてください。まだ食べたことのない食材があったら挑戦してみましょう♪(青魚は1歳を迎えてから始めてください)



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。