



暦の上では、秋ですが...まだまだ暑い日が続きます!!さわやかな秋風を感じられる日が待ち遠しいですね♪これからやってくる『実りの秋』『スポーツの秋』『芸術の秋』『読書の秋』など、様々な秋を満喫できるように、食事や睡眠、生活リズムを整えて、夏の疲れを回復させていきましょう!!

令和 6年 9月



献立予定表



日	曜	主 食	副 食	10時のおやつ	3時のおやつ
				(1,2才)	
2	月	発芽玄米ごはん	ミニカツヘルシー焼き ひじきと豆の煮物 なすのみそ汁 果物 (オレンジ)	牛乳	ほうれん草とバナナケーキ スキムミルク
3	火	炒り玄米ごはん	チキンチャップ 根菜サラダ 南瓜のみそ汁 果物 (キウイ)	お菓子	きな粉おはぎ 牛乳
4	水	発芽玄米ごはん	白身魚のカレー天ぷら 春雨サラダ 豆腐のみそ汁 果物 (バナナ)	ロールパン	じゃこ大豆 ココア
5	木	おにぎり (発芽玄米)	けんちんうどん きゃべつの昆布和え 果物 (梨)	バナナ	カレー卵トースト スキムミルク
6	金	炒り玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き 切干ツナサラダ ほうれん草のみそ汁 果物 (オレンジ)	スキムミルク	大学芋 牛乳
7	土	発芽玄米ごはん	鮭のホイル焼き スパサラ さつま芋のみそ汁 果物 (バナナ)	牛乳	ヨーグルト和え
9	月	発芽玄米ごはん	チキンのチーズ焼き 小松菜と竹輪のお浸し 高野豆腐のみそ汁 果物 (オレンジ)	食べるいりこ	バナナとココアのケーキ 牛乳
10	火	きのこのハヤシライス (発芽玄米)	もやしとにらの和え物 わかめスープ 果物 (バナナ)	お菓子	豆腐ドーナツ スキムミルク
11	水	炒り玄米ごはん	ひじき入りすり身揚げ 春雨の酢の物 かいわれのみそ汁 果物 (キウイ)	スキムミルク	お芋のボンデ・ケイジョ 牛乳
12	木	ロールパン	スパゲティミートソース ひじきとしらすのサラダ きのこの豆乳スープ 果物 (オレンジ)	牛乳	キャラットケーキ 牛乳
13	金	発芽玄米ごはん	きのこ野菜のキッシュ 切干大根と糸昆布の煮物 南瓜のみそ汁 果物 (梨)	パン缶	みたらし団子 スキムミルク
14	土	発芽玄米ごはん	白身魚のコーンマヨ焼き オクラ納豆 なすのみそ汁 果物 (バナナ)	みかん缶	ふかし芋 牛乳
17	火	発芽玄米ごはん	鶏肉のレモン漬け マカロニサラダ 豆腐のみそ汁 果物 (キウイ)	スキムミルク	ホワイトボンチ
18	水	炒り玄米ごはん	ミートオムレツ 豆腐サラダ かいわれのみそ汁 果物 (梨)	お菓子	ぎょうざの皮ピザ 牛乳
19	木	発芽玄米ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりとわかめの酢の物 切干大根のみそ汁 果物 (オレンジ)	牛乳	じゃこ大豆 ココア
20	金	栗おこわ	お月見つくねバーグ 南瓜のごまサラダ きのこさつま芋のみそ汁 果物 (ぶどう) 《お誕生日会行事食》	バナナ	十五夜だんご 牛乳
21	土	発芽玄米ごはん	なすと豚肉生姜焼き 変わりサラダ 南瓜のみそ汁 果物 (バナナ)	ロールパン	マカロニあべかわ スキムミルク
24	火	発芽玄米ごはん	みそ松焼き もやしナムル 高野豆腐のみそ汁 果物 (オレンジ)	牛乳	四角いメロンパン スキムミルク
25	水	炒り玄米ごはん	肉じゃが ひじき入りほうれん草の白和え きのこのみそ汁 果物 (オレンジ)	バナナ	さつま芋クッキー 牛乳
26	木	発芽玄米ごはん	鶏のさっぱり煮 きゃべつのみそドレッシングサラダ ほうれん草のみそ汁 果物 (バナナ)	食べるいりこ	黒ゴマきな粉パウンドケーキ スキムミルク
27	金	炒り玄米ごはん	白身魚フライ ポテトサラダ なすのみそ汁 果物 (梨)	お菓子	さつま芋とりんごの蒸しパン 牛乳
28	土	発芽玄米ごはん	鮭のみそバター焼き ほうれん草納豆和え さつま芋のみそ汁 果物 (梨)	スキムミルク	グレープゼリー
30	月	発芽玄米ごはん	チキンピカタ しゃきしゃき炒め 豆腐のみそ汁 果物 (オレンジ)	お菓子	じゃがいも丸 牛乳



『食欲の秋』がやってきた

春は毒消しの『苦味』・夏は疲労回復の『酸味』・秋はエネルギーを蓄えるための『甘味』・冬は身体を温めるための『厚味』というように、食材の味わいに変化していくと言われています。おいしく栄養たっぷりて、秋が旬の食べ物と上手な選び方をご紹介します



さんま...下顎の先端が黄色いもの。水揚げから3日で黄色はなくなる。



さつま芋...皮の色が鮮やかで、凹凸や傷のないもの。ふくらと太く重いもの。



きのこ...傘が肉厚で裏のヒダや茎が白く、根本が固く閉まっているもの。傘に水を含んで透明になっていないもの。



梨...軸がしっかりしていて、皮に色ムラがなく、お尻がふくらとして広いもの。



柿...ヘタが緑色で、果実に張り付くように隙間がないもの。見た目以上にずっしりと重いもの。果皮全体がオレンジ色で、ハリ・ツヤがあるもの。硬めの食感がお好きな方は、色が濃すぎないものを選びましょう。



ぶどう...軸が緑色で太くてしっかりしたもの。果皮の色が濃く、白い粉(ブルーム)がついているもの。巨峰などの黒系の品種なら、黒に近い濃い色。マスカットなどの黄緑系の品種は、黄色味を帯びたもの、実がふくらと果皮に張りがあるもの。

9月1日(日)は、**防災の日**です!!
非常食の備えはできていますか?集中豪雨や台風、地震などの自然災害は、いつでもどこで発生するかわかりません!!被災したショックや避難生活のストレスから食欲が低下することも考えられます。備蓄食を選ぶ際は長期保存が可能なものと、子どもたちが食べ慣れているものを備蓄する必要があります。定期的にご家族で備蓄食の点検・見直しを是非行い、災害に備えましょう。