



9月予定献立表



<令和2年>
大崎保育園

日	曜日	献立	10時のおやつ	3時おやつ
1	火	ご飯・甘辛ガーリックチキン・ひじきサラダ・みそ汁・フルーツ	フルーツ クラッカー	大豆おやき
2	水	ご飯・味付けのり・なすの豚肉巻き・納豆和え・すまし汁・フルーツ	芋けんぴ	かき氷
3	木	きな粉ご飯・ローストチキン・シーザーサラダ・みそ汁・ヨーグルト	フルーツ せんべい	チヂミ
4	金	<ご当地グルメ> タコライス・きゅうりのゆかり和え・枝豆・スープ・フルーツ	するめ	サターアングギー
5	土	中華丼・すまし汁・フルーツ	フルーツ クラッカー	
7	月	炊き込みご飯・焼き魚・白和え・みそ汁・フルーツ	芋けんぴ	杏仁豆腐
8	火	チョコパン・かぼちゃコロッケ・グリーンサラダ・ミネストローネ・ヨーグルト	フルーツ せんべい	きな粉団子
9	水	ご飯・鶏肉のアップルソース・しらす和え・すまし汁・ゼリー	おしゃぶり昆布	こぼとせんべい
10	木	ハヤシライス・コールスロー・チーズ・フルーツ	フルーツ クラッカー	パウンドケーキ
11	金	ご飯・ふりかけ・白身魚あけぼの焼き・小松菜と油揚げの煮浸し・みそ汁・フルーツ	芋けんぴ	クレープ
12	土	肉うどん・酢の物・フルーツ	フルーツ クラッカー	
14	月	大豆入りわかめご飯・鮭のレモン蒸し・切干大根のナムル・みそ汁・フルーツ	芋けんぴ	人参チュロス
15	火	クリームスパゲティ・かみかみサラダ・チーズ・フルーツ	フルーツ クラッカー	スコーン
16	水	ご飯・ふりかけ・栄養揚げ・きのこ和え・みそ汁・ヨーグルト	おしゃぶり昆布	きな粉ミルクラスク
17	木	<誕生日会> ピラフ・ヤンニョムチキン・たらこスパ・茹でブロッコリー・スープ・フルーツ	フルーツ せんべい	ケーキ
18	金	ご飯・豚肉のしょうが焼き・ごま和え・みそ汁・フルーツ	するめ	マシュマロおこし
19	土	牛丼・すまし汁・フルーツ	フルーツ クラッカー	
21	月	<敬老の日>		
22	火	<秋分の日>		
23	水	ひじきご飯・魚の照り焼き・春雨サラダ・すまし汁・ゼリー	芋けんぴ	おはぎ
24	木	(予行練習1)ご飯・トンテキ・おかか和え・みそ汁・フルーツ	フルーツ せんべい	大豆ドーナツ
25	金	シーフードカレー・スティック野菜・枝豆・ヨーグルト	おしゃぶり昆布	フレンチトースト
26	土	ミートスパゲティ・かぼちゃバター・フルーツ	フルーツ クラッカー	
28	月	ご飯・ブルコギ・海藻サラダ・豆乳スープ・フルーツ	するめ	人参パウンドケーキ
29	火	納豆ご飯・さばの味噌煮・おひたし・かきたま汁・フルーツ	フルーツ せんべい	マカロニグラタン
30	水	(予行練習2) <弁当の日>	芋けんぴ	ゼリー・せんべい

お彼岸に供えるおはぎ

秋分の日を中日とし前後3日を合わせて1週間を「お彼岸」といいます。ご先祖様を供養するためにおはぎを供えます。そのとき、茹じた餅米や右様に小豆のあんをまぶした「おはぎ」を供えます。小豆の赤色には、災難から身を守るおまじないの効果があるとされ、邪気を払う食べ物とされてきました。小豆は9月～10月が収穫の時期です。

ごはんをよく噛んで食べよう

食べものをよく噛むと、体の消化・吸収がよくなります。また、脳の発音や嚥の発達を促すとされています。秋は新米がおいしい季節ですが、ソフトなごはんこそ、よく噛んで食べてほしいものです。よく噛むことによって、すりつぶされたごはんを唾液がよく混ぜ、より甘みを感じるからです。舌の時間をかけてゆっくりと味わいましょう。