



9月予定献立表



＜令和5年＞
大崎保育園

日	曜日	献立	10時	3時おやつ	食育
1	金	チキンクリームスパゲティ・海藻サラダ・チーズ・りんご	ぱりんこ オレンジ	ピラフのおにぎり	
2	土	豚丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	ビスケット バナナ	
4	月	ご飯・ブルコギ・ポテトサラダ・すまし汁・りんごゼリー	ハッピーターン オレンジ	マカロニグラタン	
5	火	＜おにぎりパーティ＞ご飯(0.1歳鮭フレーク・ふりかけ)(2歳鮭フレーク・昆布佃煮)おにぎり(3～5歳はちみつ梅・鮭フレーク・昆布佃煮)さわらの幽庵焼き風・もやしのごま和え・みそ汁・バナナ	ポーロ りんご	フルーツヨーグルト	
6	水	ラーメン・塩麩チキンリル・ほうれん草のナムル・オレンジ	バナナチップ	いなり寿司	
7	木	バターロールパン・いちごジャム・ミートローフ・コールスロー・すまし汁・りんご	ふかし芋	ソーダ寒天	
8	金	＜誕生会＞わかめご飯・チューリップから揚げ・ごまドレサラダ・たらこスパゲティ 卵スープ・オレンジ(0・1歳)なし(2～5歳)	星たべよ バナナ	ぶどうのケーキ	
9	土	焼きそば・すまし汁・オレンジ	クラッカー りんご	ぱりんこ バナナ	
11	月	ご飯・さばの塩焼き・キャベツのゆかり和え・みそ汁・りんご	チーズトースト	生どら焼き(ジャム)	
12	火	ご飯・魚粉ふりかけ・トンテキ・小松菜のおひたし・豆腐のスープ・バナナ	星たべよ りんご	フレンチトースト	
13	水	親子丼・鍋しぎ・枝豆・すまし汁・オレンジ	ビスコ バナナ	りんごのケーキ	
14	木	カレーライス(ウインナー・コーン・チーズ・福神漬け)・マカロニサラダ・バナナ	ポーロ オレンジ	杏仁豆腐	トッピングバイキング(3歳～5歳)
15	金	きな粉ご飯・たらとひじきの栄養揚げ・ブロッコリーのポン酢和え・みそ汁・りんご	バナナチップ	じゃがもちーず	
16	土	ミートスパゲティ・かぼちゃサラダ・オレンジ	クラッカー りんご	ビスコ バナナ	
18	月	＜敬老の日＞			
19	火	コーンご飯・さわらの煮付け・ひじきサラダ・すまし汁・ヨーグルト	きな粉マカロニ	さつま芋スティック	
20	水	ご飯・味付けのり・豚肉のしょうが焼き・キャベツのしらす和え・みそ汁・バナナ	シガーフライ	麩のラスク	
21	木	＜予行練習＞きつねうどん・かき揚げ・小松菜の昆布和え・りんご	ハッピーターン バナナ	ゆかりチーズおにぎり	
22	金	ご飯・チキン南蛮・もやし中華サラダ・ほうれん草のスープ・オレンジ	スティックパン	おはぎ	
23	土	＜秋分の日＞			
25	月	ご飯・ふりかけ・鮭のレモン蒸し・卵の花・きのこスープ・ぶどうゼリー	ポーロ オレンジ	人参パンケーキ	
26	火	大豆入りわかめご飯・タンドリーチキン・切干大根サラダ・すまし汁・バナナ	ウエハース りんご	フライドポテト	
27	水	＜弁当の日・予行練習＞	シガーフライ	卵サンド	
28	木	ハヤシライス・ブロッコリーサラダ・チーズ・オレンジ	星たべよ バナナ	さつま芋ドーナツ	お月見について(3～5歳)
29	金	ご飯・豚カツ・里芋の煮物・春雨サラダ・みそ汁・ヨーグルト	ビスコ オレンジ	フルーツポンチ	
30	土	＜運動会＞	ぱりんこ		

虫の声が聞こえ、少しずつ秋が近づいています。残暑、台風、朝晩の冷え込みなど、気候の変化が大きい時季です。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。

お月見

空気が澄む秋は月がより鮮やかに見えます。そのため、「中秋の名月」は1年で最も美しい月といわれています。「中秋の名月」とは、秋の真ん中を意味する「中秋」である旧暦8月15日に見える月のことです。
「月」を觀賞する風習は、平安時代に中国から伝わりました。また、この日は日本でも「芋名月」といって、里芋をお供えする風習がありました。
お月見は、季節の移り変わりを知らせてくれる月に、農作物の豊作を祈り、収穫への感謝を表す行事といわれています。
2023年の「中秋の名月」は9月29日です。



食育クイズ

Qじゃがいもは植物のどこの部分でしょうか？

- ①根 ②花 ③茎

答え ③茎
春と秋に旬を迎える野菜の「じゃがいも」。土の中にできるので、根が変化すると思われがちですが、土の中の茎の先端が膨み、じゃがいもになります。