



# 9月予定献立



～離乳食後期～  
 <令和4年>  
 大崎保育園

日	曜日	献立	10時	3時おやつ
1	木	きな粉粥・煮魚・ブロッコリーのごま和え・みそ汁・オレンジ	ウエハース バナナ	フルーツポンチ
2	金	煮込みうどん・ほうれん草の白和え・チーズ・りんご	ハイハイン オレンジ	きな粉粥
3	土	おじや・みそ汁・オレンジ	スナック りんご	クッキー バナナ
5	月	お粥・豚肉の煮物・キャベツの甘酢和え・すまし汁・りんごゼリー	せんべい オレンジ	クッキー
6	火	バターロールパン・りんごジャム・煮魚・ひじきサラダ・豆乳スープ・バナナ	ポーロ オレンジ	煮込みうどん
7	水	お粥・豚肉の煮物・野菜サラダ・みそ汁・ヨーグルト	ふかし芋スティック	ふのラスク
8	木	<誕生会> 芋粥・煮魚・野菜サラダ・煮込みスパゲティ・チンゲン菜のスープ・オレンジ	ハイハイン バナナ	カップケーキ
9	金	お粥・牛肉の煮物・里芋の煮物・けんちん汁・りんご	チーズトースト	ホットケーキ
10	土	煮込みうどん・ほうれん草のおひたし・オレンジ	スナック りんご	ゼリー
12	月	おじや・煮魚・チンゲン菜の和え物・みそ汁・りんご	クッキー オレンジ	ホットケーキ
13	火	お粥・肉じゃが・切干し大根のはりはり漬け・かきたま汁・ヨーグルト	せんべい りんご	きな粉マカロニくたくた煮
14	水	<おにぎりパーティ> きな粉粥・豚肉となすの煮物・もやしの和え物・みそ汁・オレンジ	クッキー バナナ	ゼリー
15	木	ほうれん草粥・手羽元のすっぱ煮・ブロッコリーのしらす和え・かぼちゃのスープ・バナナ	ポーロ りんご	マフィン
16	金	納豆粥・煮魚と豆腐の煮物・小松菜の煮浸し・みそ汁・りんご	いちごジャムトースト	じゃがもちーず
17	土	煮込みミートスパゲティ・ツナサラダ・オレンジ	ハイハイン りんご	せんべい バナナ
19	月	<敬老の日>		
20	火	コーン粥・煮魚・ほうれん草のおひたし・すまし汁・りんご	きな粉マカロニのくたくた煮	ホットケーキ
21	水	お粥・牛肉の煮物・野菜サラダ・みそ汁・バナナ	スナック りんご	フレンチトースト
22	木	煮込みうどん・鶏肉の煮物・ブロッコリーのナムル・オレンジ	クッキー バナナ	きな粉粥
23	金	<秋分の日>		
24	土	おじや・みそ汁・オレンジ	せんべい りんご	ウエハース バナナ
26	月	かぼちゃ粥・煮魚・卵の花・きのこスープ・ぶどうゼリー	ハイハイン オレンジ	人参パンケーキ
27	火	お粥・鶏肉の煮物・切干大根サラダ・みそ汁・バナナ	いちごジャムトースト	ふかし芋スティック
28	水	<弁当の日>	スナック バナナ	りんごのケーキ
29	木	芋粥・煮魚・和え物・すまし汁・りんご	ウエハース オレンジ	卵サンド
30	金	おじや・野菜サラダ・チーズ・オレンジ	クッキー バナナ	ハイハイン ゼリー

## 旬の食材を食べて残暑を乗り切りましょう！

9月になっても暑い日が続きますね。夏の疲れも出てくるころです。これから秋に向けて旬の食材が増えてきます。おいしく食べる工夫をして乗り越えましょう！

### (こんなふうにつけてみましょう)

☆おじや たっぷりのだし汁に、ご飯と色々な野菜のみじん切り、ひき肉やしらす干し、納豆など材料を変え、しょうゆやみそなどで薄く味付けします。

## 中秋の名月

旧暦の8月15日の夜(十五夜)に見える月を「中秋の名月」と呼び、2022年は9月10日がその日にあたります。お月見としてススキや月見団子を備え、月を愛でる習慣は、平安時代に中国から伝わったといわれています。月に見立てた丸い団子をお供えするのは、それを食べることで健康と幸せを得られるからだそうです。

