

# おいしいきゅうしょく



—こんげつのもくひょう—  
食欲の増進に合わせて体力作りの基礎を作る

兵庫保育園

日	曜日	今日のおかず	ごはん パン	ゆめ・もも・ばらぐみの追加のおかず		3時のおやつ	行事	
				追加食	10時のおやつ			
1	金	豚肉の生姜焼き、チリコンカン、わかめのすまし汁、果物	ロールパン	煮魚	牛乳 いりこ	手作りヨーグルト おかし	朝礼 爪切りチェックの日	
2	土	冷やしそうめん、厚揚げの肉詰め、ミニゼリー、果物	冷やし そうめん	オクラのごま和え	牛乳	おかし		
3	日							
4	月	餃子スープ、魚のカレームニエル、里芋の煮物、果物	ミルクパン	レタスサラダ	牛乳 いりこ	おかし ゼリー／かき氷		
5	火	魚のごまフライ、もやしのナムル、豆腐のみそ汁、果物	ごはん	じゃが芋の煮物	牛乳 いりこ	ミルク 豆乳ごまプリン		
6	水	親子丼、わかめのごま和え、そうめん汁、果物	親子丼	ウインナー	野菜ジュース	ミルク 野菜ステック	体育教室 (さくら・ゆり)	
7	木	煮魚、じゃが芋の塩っぺ和え、キャベツのみそ汁、果物	ごはん	焼きそば	牛乳 いりこ	ミルク ドーナツ		
8	金	目玉焼き、ナポリタン、南瓜のシチュー、果物	食パン	人参グラッセ	牛乳 いりこ	ミルク おかし、ブルーネ	爪切りチェックの日	
9	土	ちゃんぽん、なすとそぼろ煮、ヨーグルト、果物	ちゃんぽん	じゃが芋金平	牛乳	おかし		
10	日							
11	月	すいとん汁、魚のコーンマヨ焼き、キャベツのごま和え、果物	ロールパン	高野豆腐の煮物	牛乳 いりこ	ミルク わかめおにぎり		
12	火	鯖の竜田揚げ、南瓜のコンソメ煮、トマトと卵のスープ、果物	ごはん	まぜごはん	牛乳 いりこ	ミルク フルーツヨーグルト		
13	水	スタミナごはん、ひじきサラダ、ふのすまし汁、果物	スタミナ ごはん	コーン入り 焼きうどん	トマトジュース	ミルク 焼き芋	体育教室 (さくら・ゆり)	
14	木	冬瓜の煮物、卵のケチャップチーズ焼き、厚揚げのすまし汁、果物	ごはん	キャベツと じゃが芋のサラダ	牛乳 いりこ	ミルク フレンチトースト		
15	金	3歳未満児：鶏のさっぱり煮／3歳以上児：手羽元のさっぱり煮、 野菜炒め、南瓜の豆乳みそ汁、果物	ミルクパン	煮卵	牛乳 いりこ	手作りヨーグルト おかし	爪切りチェックの日	
16	土	きつねうどん、手作りシューマイ、チーズ、果物	きつね うどん	トマトのごま和え	牛乳	おかし		
17	日							
18	月	敬老の日						
19	火	ちくわの磯辺揚げ、レバー入り南瓜のごま和え、なめこのみそ汁、果物	ごはん	冬瓜の煮物	牛乳 いりこ	ミルク ハムチーズトースト		
20	水	カレーライス、ポテトチップサラダ、幼児牛乳、果物	カレー ライス	豆腐の煮物	野菜ジュース	ミルク スティックパイ	運動会総練習	
21	木	なすのそぼろ煮、魚のポテト焼き、かき玉汁、果物	ごはん	きゅうりのごま和え	牛乳 いりこ	おかし ヨーグルト／アイスクリーム	〃	
22	金	ぎせい豆腐、焼きビーフン、冬瓜汁、果物	食パン	南瓜フライ	牛乳 いりこ	ミルク ももゼリー	爪切りチェックの日	
23	土	秋分の日						
24	日							
25	月	レタススープ、ごった煮、冷奴、果物	ロールパン	ちくわきゅうり	牛乳 いりこ	ミルク おはぎ		
26	火	からあげ、トマトサラダ、じゃが芋のみそ汁、果物	ごはん	小松菜の卵とじ	牛乳 いりこ	ミルク きな粉トースト		
27	水	チャーハン、鮭バーグ、わかめスープ、果物	チャーハン	春雨サラダ	トマトジュース	ミルク マーレードケーキ	体育教室 (さくら・ゆり)	
28	木	キャベツと厚揚げの煮物、魚の塩焼き、きのこと卵のスープ、果物	ごはん	南瓜サラダ	牛乳 いりこ	ミルク フライドポテト		
29	金	うさぎ型ハンバーグ、いんげんのおかか和え、ミルクスープ、果物	ミルクパン	マカロニソテー	牛乳 いりこ	手作りヨーグルト おかし	十五夜 爪切りチェックの日	
30	土	焼きそば、さつま芋の甘煮、牛乳、果物	焼きそば	きゅうりステック	牛乳	おかし		

## 秋のお彼岸「おはぎ」



秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで前後の3日間の計7日間のこと  
いいます。秋のお彼岸は「おはぎ」、春のお彼岸は「ぼたもち」と季  
節によって呼び名が変わります。あんこに使われる小豆は、古くか  
ら悪いものを追い払う効果があるとされてきました。秋は収穫の時  
期、春は種まき、成長を願う季節です。この時期に小豆を使ったお  
はぎを食べたり、ご先祖様にお供えをすることで、自然への感謝と  
深く結びついてきます。保育園では、3時のおやつでおはぎをいた  
だきます。



## 9月の行事食

9/25 (月)  
秋のお彼岸。  
おやつはおはぎです。  
9/29 (金)  
お月見にちなんだ給食です。

