

曜日	日	副 菜	主 食	材 料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副 菜	主 食	材 料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	27	揚げしゅうまい かきたま汁 くだもの	こぎつね ごはん (油揚げ 鶏ひき肉 コーン)	しゅうまい てんぷら粉 カレー粉 油 たまご ほうれん草 豆腐 えのきだけ かつお節	菓子牛乳 小魚	菓子牛乳 小魚	月	6 20	けんちん汁 さつまいもの天ぷら くだもの	おにぎり ごはん	鶏肉 大根 人参 豆腐 しいたけ 里芋 平天 さつまいも てんぷら粉 ごま 油	パン牛乳	菓子牛乳 小魚
火	14 28	きのこのグラタン ミネストローネスープ くだもの	おにぎり ごはん	鶏肉 しめじ しいたけ マッシュルーム エリンギ マカロニ 玉ねぎ 牛乳 チーズ パン粉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ベーコン	菓子牛乳 小魚	菓子牛乳 小魚	火	7 21	ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁 くだもの	パン パン	合挽肉 玉ねぎ 人参 豆腐 パン粉 ケチャップ ソース マカロニ キャベツ きゅうり かにかまぼこ マヨネーズ 麩 玉ねぎ 人参 油揚げ	菓子牛乳 チーズ	菓子牛乳 チーズ
水	1 15 29	ちゃんぽん麺 ごぼうサラダ くだもの	おにぎり ごはん	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 きくらげ かまぼこ むきエビ からスープ ごぼう キャベツ きゅうり ハム すりごま マヨネーズ	パン牛乳	菓子牛乳 小魚	水	8 22	きのこの豆乳シチュー 切り干し大根のカレー炒め くだもの	おにぎり ごはん	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しいたけ しめじ マッシュルーム 豆乳 ルウ 切り干し大根 もやし ピーマン ベーコン カレー粉	くりごはん (栗 ごま塩)	菓子牛乳 小魚
木	2 16 30	さんまのかば焼き風 酢の物 みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	さんま 片栗粉 油 しょう油 わかめ キャベツ きゅうり かにかまぼこ 酢 豆腐 玉ねぎ わかめ えのき だけ ねぎ みそ じゃこ	きのこごはん (エリンギ まつたけのすまし汁)	菓子牛乳 するめ	木	9 23	さけのちゃんちゃん焼き そうめん汁 くだもの	おにぎり ごはん	鮭 キャベツ 玉ねぎ しめじ 白 みそ バター レモン汁 そうめん たまご 玉ねぎ 人参 かまぼこ えのきだけ ねぎ	ふかしいも 牛乳 (さつまいも)	
金	3 17	きのこカレー グリーンサラダ くだもの	ごはん	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しいたけ しめじ マッシュルーム ルウ 福神漬 キャベツ ドレッシング	きなこマカロニ 牛乳 (マカロニ きなこ 砂糖)		金	10 24	ハヤシライス ごま和え くだもの	ごはん	牛肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 マッシュルーム グリンピース ルウ キャベツ 青菜 ひじき ごま	グレープゼリー 牛乳 グレープジュース 生クリーム 牛乳 ゼラチン	
土	4 18	パン 牛乳					土	11 25	パン 牛乳				
金	31	たんじょう会	さつまいもごはん スパゲティサラダ	揚げぎょうざ すまし汁 くだもの					さつまいも ごま塩 バター しょう油 ぎょうざ 油 スパゲティ キャベツ きゅうり ハム マヨネーズ 豆腐 えのきだけ かまぼこ みつば 花麩 みつ葉 かつお節			シュークリーム 牛乳	

お月見 2025年の中秋の名月は10月6日(月)です

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が、満月は翌日の10月7日になります。

「月」を鑑賞する風習は、平安時代に中国から伝わりました。また日本でも「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。忙しい毎日ですがちょっと空を見上げるのもいいですね。

ちなみに「中秋の名月」と「十五夜」の違いは、「中秋の名月」は年に一回だけですが「十五夜」は毎月訪れるということだそうです(_) ☆



お供え物

ススキ・・・秋の七草ひとつでもある「ススキ」は悪霊や災いなどから収穫物を守り、翌年の豊作を願う意味が込められています
 お団子・・・月に見立てたお団子をお供えることで、月に収穫の感謝を表します。
 十五夜では15個をピラミットのように積んでお供えします。
 豊作物・・・栗・枝豆・きぬかつぎ（蒸かして上を少しむいた里芋）など収穫されたばかりの物をお供えします。

旬の食材

実りの秋、食欲の秋です。いもやきのこ、果物に新米・・・。
 子どもたちの食欲も増える時期です。今は一年中なんでも手に入れることが出来ませんが、食べ物の旬を知り、味わうことで豊かな感性を育てたいですね。食卓にもそれぞれの季節の旬のおいしい食材を取り入れてみましょう。



<さつまいも>

ホクホクして甘みがあるので、焼いも、お菓子、天ぷら、煮物など幅広い料理につかえます。食物繊維が豊富で、便秘解消に効果アリ☆
 また、熱に強いビタミンCが、冬にむけての風邪予防や、カサカサになりがちな肌を予防するので、おやつなどでさつまいもを食べるのもいいですね。
 さつまいものツルにもこれらの成分は含まれています。ゆでてアク抜きをし、ごま油で炒めてしょう油・みりんで味付け。きんぴら風に少し濃いめの味つけにすると、白いご飯にぴったりです。
 園庭で栽培中のさつまいものツルをおいしくいただきました! (^)

今月のお茶は「ほうじ茶」です

どんな調理法？ ピラフ

米と玉ねぎのみじん切りをバターで炒め、肉や魚介、野菜などの好みの具材を混ぜて、スープで炊き上げたご飯のこと。「ピラフ」はフランス語ですが、起源はトルコ語のpilavと言われています。



食育クイズ

Q 海の生き物の名がついたイモがあります。どれでしょう？
 ① カニイモ ② タコイモ ③ エビイモ
 A ③エビイモ
 サトイモの仲間です。エビのように反った形、似た模様があることから名付けられました

