



9月に入り、虫の音色とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出る頃です。日中はまだまだ暑くても朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理に気をつけて元気に秋を迎えましょう。歴の上では秋になりました。保育園でも旬の食材を多く取り入れ、提供していきたいと思っています。

*旬の食材*かぼちゃ

かぼちゃは緑黄色野菜の代表格です。カロリーが高く、ビタミンやミネラルが豊富で皮膚や眼を保護するβカロテンなどが豊富に含まれていて、野菜の中で栄養素の高さは群を抜いています。今月の献立では「ほうとううどん」や「かぼちゃのそぼろあん」で登場します。



お月見を楽しむ

「十五夜」または「中秋の名月」と言われるこの行事は、秋に美味しい野菜や果物が食べられることを感謝する為に始まったのだとされています。

月見団子やすずきを月に供えますが、昔は里芋を飾っていたようです。

秋の美りを満喫しながら日本の伝統行事を楽しんでみてはどうでしょうか。

保育園ではさつまいもで月見団子に見立て、おやつでいただきます。

☆今月の郷土料理巡り☆

今月は山梨県のほうとうです。平打ち麺を使用し、かぼちゃやきのこ、うすあげなどを加え味噌仕立てのうどんに仕上げています。かぼちゃからでた甘味がとろみのついた麺と合わさり子どもたちも大好きなうどんです。ぜひ家庭でも作ってみて下さいね。



	月	火	水	木	金	土
屋 食	2 八宝種 かぼちゃのそぼろあん	3 カムカムメニュー ごはん さばの味噌煮 れんこんの梅和え ちくわのすまし汁	4 食パン ウィンナーシチュー パスタサラダ	5 ごはん 鶏のマーメレード焼き ピーマンソテー ほうれんそうのスープ	6 ごはん 豚の生姜焼き 小松菜のナムル 豆腐の味噌汁	7 鮭の炊き込みごはん 具沢山スープ
	おやつ 牛乳 ツナトースト	牛乳 マカロニきなこ	お茶 ヨーグルト・お菓子	牛乳 蒸し芋	牛乳 ヨーグルトパンケーキ	お茶 お菓子
屋 食	9 ほうとううどん（山梨県） 切り干し大根の旨煮	10 誕生日会 ピラフ 鶏のコーンフレーク焼き ツナじゃが くだもの コンソメスープ	11 食パン たららのクリームシチュー キャベツのサラダ	12 ごはん 鮭の黄金焼き 大根の味噌煮 はくさいのすまし汁	13 ハヤシライス 春雨サラダ	14 五目ごはん さつまい
	おやつ 牛乳 かつおとこんぶのおにぎり	牛乳 月見団子風おやき	牛乳 くだもの・お菓子	牛乳 ココア麩ラスク	牛乳 黒糖蒸しパン	お茶 お菓子
屋 食	16 敬老の日 	17 八宝種 かぼちゃのそぼろあん	18 コッペパン ウィンナーシチュー パスタサラダ	19 ごはん 鶏のマーメレード焼き ピーマンソテー ほうれんそうのスープ	20 ごはん 豚の生姜焼き 小松菜のナムル 豆腐の味噌汁	21 鮭の炊き込みごはん 具沢山スープ
	おやつ 	牛乳 菓子パン	お茶 ヨーグルト・お菓子	牛乳 蒸し芋	牛乳 ヨーグルトパンケーキ	お茶 お菓子
屋 食	23 振替休日 	24 ほうとううどん（山梨県） 切り干し大根の旨煮	25 食パン・ジャム たららのクリームシチュー キャベツのサラダ	26 4歳ふりかけクッキング ごはん 鮭の黄金焼き 大根の味噌煮 はくさいのすまし汁	27 ハヤシライス 春雨サラダ	28 五目ごはん さつまい
	おやつ 	牛乳 かつおとこんぶのおにぎり	牛乳 くだもの・お菓子	牛乳 ココア麩ラスク	牛乳 黒糖蒸しパン	お茶 お菓子
屋 食	30 きのこトマトのパスタ さつまいもサラダ					
おやつ	牛乳 ツナトースト					