

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。これからは、「秋」本番が始まります。芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう。

絵本を通じて、食育を。

読書の秋、絵本に出てくる食べ物イメージは、わくわくとした気持ちとともに食べ物の関心を高めます。食は、「生きること」の基本です。絵本を通じて食べる楽しさや好き嫌いの克服、食事のマナーなど身に付けるきっかけに繋がればと思っています。

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、15個のお団子をお供えます。お月様に見える所にお団子と、秋に収穫される果物やナスキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

- ### 9月の行事予定
- 5、12、19、26日：カムカムデー
 - 5、19日：郷土料理
 - 13日：誕生会、さんまパーティー
 - 20日：お弁当箱の日（2～5歳児）
 - 22日：親子クッキング（申し込まれた方のみ）

今月の郷土料理 山梨県「ほうとう」

材料（2人前）
 うどん 2玉
 うす揚げ 1/4枚
 豚肉 40g ごぼう 10g
 大根 50g
 かぼちゃ 50g
 白ネギ 10g
 砂糖 5g 塩 2g
 みそ 20g みりん 3g
 酒 5g だし汁 適量

作り方
 ①具材を一口大に切る。うす揚げは油抜きしておく。
 ②だし汁に①を入れ、火を通す。
 ③調味料で味を整える。
 ④うどんを入れ、煮込む。

2018年9月 献立表

| 2018年9月 献立表 | | | | | | |
|-------------------|---|---|-------------------------|--|---|-----------------------|
| | 3(月) | 4(火) | 5(水) 郷土料理 | 6(木) | 7(金) | 1(土) |
| 午前 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 塩味せんべい |
| 昼食 | 野菜キーマカレー グリーンサラダ | ご飯、鶏肉の野菜煮込み 小松菜のおかかあえ そうめん汁 | ほうとううどん 切干大根の和風マヨサラダ | ご飯、納豆の爆弾揚げ キャベツとほうれんそうの 磯和え、厚揚げの味噌汁 | ロールパン、照り焼きハン バーグ、小松菜と人参のこ ま和え、蒸し芋、野菜スー プ | サトイモ入りかやくご飯 野菜の味噌汁 |
| 午後 | 牛乳、さつまいものようかん | ヨーグルト、お菓子 | 牛乳、麩ラスク | 牛乳、梨、せんべい | 牛乳、きなこおにぎり | お菓子、すいか |
| 10(月) | | | | | | 8(土) |
| 午前 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | サラダせんべい |
| 昼食 | 厚揚げのスタミナ丼 キャベツとトマトの中華あ え はるさめ中華スープ | ご飯、鶏肉のマヨサンドリー ンテー、キャベツとコーンのおか か和え、人参グラッセ風、かほ ちゃとなすのみそ汁 | きのこのスパゲティ きんぴらごぼう | ご飯、さんまの塩焼き 白菜のお浸し さつまいのみそ汁 | 食パン、ジャム かぼちゃのシチュー 元気サラダ | 五目御飯、吉野汁 |
| 午後 | 牛乳、おやつ焼きそば | ヨーグルト、お菓子 | 牛乳、ごまトースト | りんごジュース、秋の和風 ピザ | 牛乳、そぼろおにぎり | お菓子、梨 |
| 11(火)パイキング(4、5歳) | | | | | | 15(土) |
| 午前 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 塩味せんべい |
| 昼食 | 厚揚げのスタミナ丼 キャベツとトマトの中華あ え はるさめ中華スープ | ご飯、鶏肉のマヨサンドリー ンテー、キャベツとコーンのおか か和え、人参グラッセ風、かほ ちゃとなすのみそ汁 | きのこのスパゲティ きんぴらごぼう | ご飯、さんまの塩焼き 白菜のお浸し さつまいのみそ汁 | 食パン、ジャム かぼちゃのシチュー 元気サラダ | サトイモ入りかやくご飯 野菜の味噌汁 |
| 午後 | 牛乳、おやつ焼きそば | ヨーグルト、お菓子 | 牛乳、ごまトースト | りんごジュース、秋の和風 ピザ | 牛乳、そぼろおにぎり | お菓子、梨 |
| 12(水)カムカムデー | | | | | | 22(土) |
| 午前 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | サラダせんべい |
| 昼食 | 敬老の日 | ご飯、鶏肉の野菜煮込み 小松菜のおかかあえ そうめん汁 | ほうとううどん 切干大根の和風マヨサラダ | ご飯、納豆の爆弾揚げ キャベツとほうれんそうの 磯和え、厚揚げの味噌汁 | ロールパン、照り焼きハン バーグ、小松菜と人参のこ ま和え、蒸し芋、野菜スー プ | 五目御飯、吉野汁 |
| 午後 | 敬老の日 | ヨーグルト、お菓子 | 牛乳、麩ラスク | 牛乳、梨、せんべい | 牛乳、きなこおにぎり | お菓子、梨 |
| 13(木)誕生会、さんまパーティー | | | | | | 1(土) |
| 午前 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 塩味せんべい |
| 昼食 | 振替休日 | ご飯、鶏肉のマヨサンドリー ンテー、キャベツとコーンのおか か和え、人参グラッセ風、かほ ちゃとなすのみそ汁 | きのこのスパゲティ きんぴらごぼう | ご飯、さばのおろし煮 白菜のお浸し きゅうりのナムル さつまいのみそ汁 | 食パン、ジャム かぼちゃのシチュー 元気サラダ | きのこ御飯、けんちん汁 |
| 午後 | 振替休日 | ヨーグルト、お菓子 | 牛乳、ごまトースト | 牛乳、梨、せんべい | 牛乳、そぼろおにぎり | お菓子、梨 |