



こんだてひょう

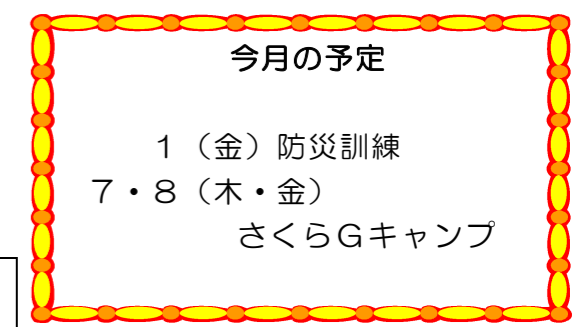
*このほかに1, 2歳児は午前中に牛乳などのおやつがあります
*献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

今月の予定

1 (金) 防災訓練
7・8 (木・金)
さくらGキャンプ

日	曜	主食	副食		おやつ	主な材料	
			おかず	汁物			
1	15	金	① 玄米入りごはん	② ◆ 豚肉とインゲンの炒めもの ③ 小松菜ともやしの梅昆布和え	④ ジャガイモとしめじの味噌汁	① 焼きとうもろこし ② 枝豆 ③ ●牛乳	七分米・発芽玄米・豚肉・イグサ・卵・ヒマワリ・マツホト・マツホト・生姜・長ねぎ きび糖・塩麹・オスター・ス・小松菜・もやし・人参・昆布・梅干し じゃが芋・しめじ・玉ねぎ・煮干し・花鰹・とうもろこし・枝豆
2	16	土	① 鶏肉ときのこのトマトソーススパゲティ	② 人参とオレンジのサラダ	③ キャベツと玉ねぎのスープ	① 果物 ② お菓子 ③ ●牛乳	アガティ・鶏肉・茄子・トマト・ほうれん草・リゾット・舞茸・しめじ にんにく・オリーブ油・チーズ・人参・オレンジ・きゅうり・ハム・米酢 キャベツ・えのき・とうもろこし・パセリ・昆布・バター・梨・牛乳
4	25	月	① スタミナ丼	② トマトと玉ねぎのサラダ	③ きのこの味噌汁	① 豆腐のマレードケーキ ② ●牛乳	七分米・豚肉・オクラ・長ねぎ・人参・玉ねぎ・茄子・海苔・ごま ココア・生姜・トマト・きゅうり・ハム・レモン・きび糖・オリーブ油 リゾット・舞茸・しめじ・万能ねぎ・えのき・小麦粉・マカロン・卵・豆腐
5	19	火	① ごはん	② 鮭ときのこのバター焼き ③ もやしときゅうりの昆布和え	④ 里芋と玉ねぎのごま味噌汁	① ■ 人参ピラフ ② ほうじ茶	七分米・鮭・しめじ・リゾット・干し椎茸・レモン・玉ねぎ・小松菜 もやし・きゅうり・人参・昆布・キャベツ・里芋・長ねぎ・油揚げ 煮干し・白ごま・万能ねぎ・リゾット・トウモロコシ・ココア・赤ヒマワリ・マツホト
6	20	水	① ■ 豆乳うどん	② ジャガイモの天ぷら ③ たたききゅうりの甘酢和え		① 6日 かぼちゃ白玉 ② ●牛乳	乾めん・鶏肉・塩麹・茄子・トマト・万能ねぎ・アガティ・オスター・キャベツ・生姜 白ごま・豆乳・花かつお・じゃが芋・小麦粉・青海苔・卵・きゅうり 長ねぎ・米酢・白玉粉・かぼちゃ・豆腐・もち米・小豆・きなこ
7	21	木	① カレー炒飯	② ▲ チキンシーザーサラダ	③ さつまいもとキャベツのスープ	① ジャコ豆 ② 果物 ③ ●牛乳	七分米・玉ねぎ・豚肉・赤ヒマワリ・マツホト・マツホト・人参・マツホト・ココア・カレー チップス・鶏肉・ハム・サニタール・トマト・きゅうり・トウモロコシ・マヨネーズ レモン・オリーブ油・さつまいも・キャベツ・しめじ・大豆・じゃこ・ごま・梨
8	22	金	① ごはん	② 茄子とピーマンの鍋しぎ ③ キャベツときゅうりの塩麹漬け	④ ■ だご汁 (熊本県郷土料理)	① ■ 冷やしラーメン ② 麦茶	七分米・茄子・豚肉・ヒマワリ・赤ヒマワリ・マツホト・生姜・長ねぎ・キャベツ・人参 きゅうり・里芋・油揚げ・大根・豆腐・ココア・干し椎茸・小麦粉 白味噌・中華麺・鶏肉・もやし・ニラ・トウモロコシ・昆布・ごま油・ごま
9	30	土	① ごはん	② 鶏肉と大豆の煮物 ③ 菊花ときゅうりの酢の物	④ ジャガイモとトウモロコシの味噌汁	① マーブルケーキ ② ●牛乳	七分米・鶏肉・大豆・茄子・人参・昆布・いんげん・きゅうり 食用菊・わかめ・しらす・じゃが芋・トウモロコシ・しめじ・長ねぎ 煮干し・花鰹・昆布・小麦粉・バター・ココア・卵・きび糖・牛乳
11	29	月 金	① さつまいもご飯	② 鶏肉のごまだれ焼き ③ レンコンときゅうりのサラダ	④ キャベツと油揚げの味噌汁	① トマトのパウンドケーキ ② ●牛乳	七分米・さつまいも・ごま・鶏肉・玉ねぎ・万能ねぎ・しめじ・生姜 レンコン・きゅうり・金時豆・貝割れ菜・ごま油・米酢・キャベツ 油揚げ・インゲン・小麦粉・卵・マカロン・きび糖・トマト・レモン
12	26	火	① さんまごはん	② 塩肉じゃが ③ 春雨と切り干し大根のサラダ	④ 昆布とレンコンの味噌汁	① バターパン ② ●牛乳	七分米・さんま・豚肉・人参・イグサ・じゃが芋・白滝・塩麹・春雨 きゅうり・切干大根・鶏肉・きび糖・ごま油・切り昆布・レンコン 玉ねぎ・米酢・長ねぎ・花かつお・煮干し・小麦粉・ドライ・スト・バター
13	27	水	① ごはん	② おろしハンバーグ ③ ズッキーニとミニトマトの和え物	④ 冬瓜の味噌汁	① 梨ケーキ ② ●牛乳	七分米・豚肉・牛肉・牛乳・玉ねぎ・大葉・すだち・ゆず・大根・人参 パン粉・ズッキーニ・トマト・もやし・万能ねぎ・レモン・冬瓜・油揚げ 長ねぎ・煮干し・小麦粉・卵・梨・シナモン・バター・きび糖・紅茶
14	28	木	① ごはん	② かぼちゃと高野豆腐の麻婆炒め ③ ひじきの中華マリネ	④ ■ かぶと鶏肉のスープ	① はちみつレモントースト ② ●牛乳	七分米・かぼちゃ・高野豆腐・豚肉・人参・玉ねぎ・ニラ・アガティ ごま油・ひじき・ハム・パプリカ・ヒマワリ・大根・トマト・長ねぎ きび糖・鶏肉・かぶ・かぶ葉・食パン・ハチミツ・レモン・バター

※アレルギー対応が必要な場合はクラス担当へご相談下さい。



◆菊の節句◆
今ではほとんど知られていない節句の一つが、9月9日は重陽の節句です。1月の「七草」、3月の「桃」、5月の「端午」、7月の「七夕」に続く五節句の一つで「菊の節句」とも言います。その昔、奇数は縁起の良い陽数と考えられ、その中で一番大きな奇数である陽数の「9」が二つ重なる日なので「陽が重なる」「重陽」の節句と定め、不老長寿や繁栄を願う行事をしてきました。この日は、薬草としても用いられ、寿命を延ばす力があると言われる「菊」が主役です。園では菊の花びらを外してからさっと茹でて酢の物に使用します。茹でる際のコツは沸騰させたお湯に酢を少量入れて茹でることです。そうすることで花の色がきれいに仕上がります。また、花びらは外側から外して下さい、すると中央に花びらの短い部分が出て来ます。そこは苦い部分になるので混ぜない方が美味しく食べられます。今年は9日が土曜日にあたるので、ご家庭でも食用の菊をサラダや和え物、ごはんなどに加えてみてはいかがでしょうか。ちなみに昔の人は長寿を願いつつ、菊の花びらをお酒に浮かべた菊酒を飲みながら月を眺めたりしたそうです。

アレルギー対応が必要な食品を使用する献立

- = 「飲用牛乳」
- ◆ = 「卵そのもの」
- ▲ = 「マヨネーズ」
- = 「肉類」 昼食汁物、おやつ
- ♡ = 「バナナ」
- ▽ = 「魚卵」

※アレルギー対応は事前に申し込みをして頂きます
対応が必要な場合は、クラス担当へご相談下さい