



※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。また、材料も天候の影響等により変更する場合があります

今月の予定

9（火） 重陽の節句
11・12（金・土）さくら：キャンプ
25（金） 十五夜・お月見
28（月） 引き渡し訓練

日				曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料
						お か ず	汁 物		
1	15	--		火	① キャロットライス	② 鶏肉のパン粉焼き ③ コーンドレッシングサラダ	④ ブロッコリーと トマトのスープ	①○● ヨーグルトゼリー 麦 茶 ②	七分米・人参・豆乳マ・ガリ・鶏肉・きび糖・ニンニク・パセリ・オリーブ 油・ツナ パン粉・レタス・サレタス・ズッキーニ・キャリ・ザッパ 芋・トマト・レモン・ブロッコリー トマト・豚肉・マッシュルーム・ヨーグルト・牛乳・生クリーム・ハチミツ・コーンスターチ・ゼラチン
2	16	--		水	① 玄米入りごはん	② 茄子とピーマンの鍋しぎ ③ キャベツのレモン醤油和え	④ 大根とわかめの味噌汁	①○ 枝豆とじゃこのおにぎり ② 麦 茶	七分米・発芽玄米・豚肉・ピーマン・赤ピーマン・生姜・ニンニク・イグサ 人参・長ねぎ・キャベツ・キャリ・万能葱・しらす・レモン・わかめ・油揚げ 大根・煮干し・花かつお・昆布・七分米・枝豆・判ミツザリ・チーズ
3	17	--		木	①○ インディアトースト	② 梨とレタスのサラダ	③ ミネストローネスープ	① ごぼうかりんとう ② ●牛 乳	食パン・鶏肉・玉葱・人参・ニンニク・チーズ・マッシュルーム・トマト・パセリ・梨 加工粉・トマト・ハチミツ・レタス・サレタス・キャリ・ツナ・マヨネーズ・じゃが芋・キャベツ イグサ・かぶ・ベーコン・ごぼう・小麦粉・豆乳マ・ガリ・黒砂糖・油・牛乳
4	18	--		金	①♡ ふりかけごはん	②◆○じゃが芋のコロッケ ③ コールスローサラダ	④◆ ほうれん草と卵の味噌汁	① ブアマンケーキ ② ●牛 乳	七分米・青海苔・花鰹・ごま・じゃが芋・玉葱・人参・豚肉・パン粉 バター・パセリ・卵・キャベツ・キャリ・ツナ・トマト・オリーブ 油・ほうれん草 レモン・長ねぎ・花かつお・昆布・小麦粉・ココア・きび糖・米油・牛乳
5	19	--		土	① タンメン	② シュウマイ ③ たたききゅうりのねぎ塩和え		①● きな粉蒸しパン ② ●牛 乳	中華麺・キャベツ・豚肉・玉ねぎ・もやし・人参・トマト・椎茸・長ねぎ セリ・ピーマン・昆布・花かつお・鶏肉・干椎茸・オリーブ 油・ごま油・ニンニク 生姜・シュウマイの皮・片栗粉・帆立(缶)小麦粉・きな粉・黒砂糖・牛乳
7	--	30	月	水	① きのこごはん	② 鮭の竜田揚げ ③ キャベツときゅうりの塩麹漬け		①○ チーズケーキトースト ② 紅 茶	七分米・しめじ・舞茸・えのき茸・干し椎茸・万能ねぎ・鮭・片栗粉 生姜・キャベツ・きゅうり・人参・貝割れ・塩麹・じゃが芋・玉ねぎ 花鰹・昆布・煮干し・食パン・チーズ・きび糖・ヨーグルト・ノリ・紅茶
8	--	29		火	① ごはん	② 豚肉と大根の味噌煮 ③ 和風春雨サラダ	④ 茄子ときこの味噌汁	① オニオンブレッド ② ●牛 乳	七分米・豚肉・人参・大根・しめじ・イグサ・昆布・春雨・セリ・鶏肉 キャリ・オリーブ 油・米酢・茄子・舞茸・椎茸・ブロッコリー・油揚げ・長葱・小麦粉 オリーブ 油・白神酵母・ベーコン・豆乳・チーズ・パセリ・ノリ・マヨネーズ・牛乳
9	--	--		水	① 菊ごはん	② 鶏肉の味噌漬け焼き ③ 菊花ときゅうりの酢の物	④ いもこ汁 (山形県郷土料理)	① 全粒粉ビスケット ② ●牛 乳	七分米・もち米・食用菊花・鯛・鶏肉・味噌・生姜・ニンニク・キャリ・ツナ きゅうり・オリーブ 油・里芋・舞茸・白滝・ごぼう・セリ・オリーブ 油揚げ・牛肉 長ねぎ・花鰹・小麦粉・全粒粉・豆乳・豆乳マ・ガリ・黒砂糖・牛乳
10	24	--		木	① きのこの あんかけ焼きそば	② ハリハリサラダ	③ 冬瓜とニラのスープ	①10日 みそたんぼ(秋田県) 24日 おはぎ ② 麦 茶	焼きそば麺・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・エリンギ・オリーブ 油・ニンニク・生姜 長葱・ブロッコリー・舞茸・セリ・干椎茸・ニンニク・塩麹・ワカメ・キャリ・トマト レタス・大根・ごま油・冬瓜・ニラ・鶏肉・昆布・七分米・小豆・味噌
11	--	--		金	① しらすと青海苔の 混ぜごはん	② 鶏肉の唐揚げ ③ ブロッコリーとかぼちゃのサラダ	④ 白菜と人参の味噌汁	①●○◆ ホットケーキ ② ●牛 乳	七分米・ツナ・青海苔・人参・鶏肉・生姜・ニンニク・片栗粉・米粉・塩麹 ブロッコリー・かぼちゃ・キャリ・レモン・ベーコン・玉葱・オリーブ 油・リンゴ 酢・卵 トマト・白菜・椎茸・貝割れ菜・小麦粉・バター・メープルシロップ・牛乳
12	26	--		土	① ごはん	② 豚肉の生姜焼き ③ ポテトサラダ	④ なめこと豆腐の味噌汁	①○ りんごの春巻き ② ●牛 乳	七分米・豚肉・玉葱・生姜・塩麹・キャベツ・人参・ニンニク・じゃが芋 ツナ・きゅうり・トマト・米酢・ノリ・マヨネーズ・なめこ・長葱・花鰹 油揚げ・煮干し・昆布・春巻きの皮・りんご・ハチミツ・チーズ・牛乳
14	28	--		月	① 豚ごぼううどん	②♡かぼちゃの天ぷら ③ 茄子ときゅうりの梅和え		①○◆ □シアンケーキ ② ●牛 乳	乾うどん・豚肉・ごぼう・長ねぎ・人参・干椎茸・大根・糸三つ葉 かぼちゃ・ごま・小麦粉・米粉・茄子・きゅうり・もやし・梅干し 人参・かつお節・昆布・きび糖・コーンスターチ・卵・バター・苺ジャム・牛乳
--	25	--		金	① さんまごはん	② 筑前煮 (福岡県郷土料理) ③♡もやしのさっぱり和え	④ 大根ときこの味噌汁	① さつま芋団子 ② 緑 茶	七分米・さんま・生姜・ごぼう・すだち・万能葱・鶏肉・オリーブ 油・人参 干椎茸・里芋・糸こんにゃく・リンゴ・イグサ・もやし・キャリ・しらす・ごま 油・豚肉・大根・エリンギ・オリーブ 油・長葱・ササミ・豆腐・ノリ・緑茶

※鳩ぽっぽ保育園では食物アレルギーや宗教食への対応を行っています。 対応が必要な場合はクラス担当へお声かけ下さい。なお対応が必要な場合は医師の診断断、指示書等が必要となります

9月の年中行事は重陽の節句と十五夜があります。鳩ぽっぽでは毎年、十五夜の日にあわせてお米を粉に挽き、その米粉でお供えのお団子作りをしています。ご家庭でお米を粉末にすることは日常で行う機会はないだろうと考え、園での体験を企画をしています。鳩ぽっぽには小さな製粉機と石臼があります。石臼での粉挽きはなかなか時間も腕力も必要なので、基本的には機械を使って粉にすることを体験してもらうのですが、さくらグループには石臼での粉挽きにも挑戦してもらおうと思っています。

米粒の「ツブツブ」が「ザラザラ」になり「サラサラ」へなる手触りや見た目、米を挽くときの音などを体験し、そうして出来た粉に水分を加えてこねて丸めてお団子を作るということを楽しんでもらいたいと考えています。

また9月には今ではほとんど知られていない行事ですが、五節句の一つである重陽の節句（ちょうよう）と言う長寿を祈願する行事があります。別名は菊の節句とも言い、9が重なる9月9日がその日にあたります。日本の行事は中国から伝わったものが多く、この行事もその一つです。中国で縁起が良いとされる奇数＝陽の数字で一番大きな数字が重なる縁起の良い日ということで始まったそうです。

菊は長寿をもたらす邪気を払うということでその香りや菊酒、菊湯などを楽しむので、園では菊を味わいます。

アレルギー等の対応が必要な献立は以下のマークがついています

●	牛乳	○	乳製品	◆	卵
♡	ごま	▲	マヨネーズ		