

*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

日			曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料
					お か す	汁 物		
1	--	26	木	①◆ 三色ごはん	② しょう油フレンチ	③ 三平汁 (北海道郷土料理)	① ビーフン ② 麦 茶	七分米・人参・イグツ・卵・鶏肉・砂糖・キャベツ・ほうれん草・竹輪 えのき茸・ごま油・きび糖・鮭・大根・じゃが芋・ごぼう・玉ねぎ 長葱・白滝・しめじ・花鰹・昆布・ビーツ・もやし・コウ・豚肉・干椎茸
2	16	--	金	① 玄米入りごはん	② ♡ごぼうと鶏肉の甘辛揚げ ③ きゅうりの甘酢漬け	④ 白菜ときのこの味噌汁	①◆● マロンロールパン ② ●牛 乳	七分米・発芽玄米・鶏肉・ごぼう・アスパラガス・長葱・赤ピーマン・ごま わり・人参・昆布・リンゴ酢・生姜・かり・人参・白菜・豚肉・イノチ・卵 なめこ・椎茸・万能葱・小麦粉・バター・白神酵母・栗甘露煮・牛乳
3	--	24	土	①○ チキンライス	② ○ シーザーサラダ	③○● キャベツシチュー	①○ フルーツヨーグルト ② 麦 茶	七分米・鶏肉・玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム・赤パプリカ・コーン・杓苳草 めし・かり・トマト・ベーコン・チーズ・食パン・レモン・コンニク・ノイグ マネズ・牛 キャベツ・じゃが芋・アスパラ・小麦粉・バター・ヨーグルト・生クリーム・シロ(缶)・梨・バナナ・鰹
5	19	--	月	①◆ キャベツときのこの 卵とじうどん	② かぼちゃのそぼろあんかけ ③ ♡もやしサラダ		① ひじきと大豆の 炊き込みご飯 ② 麦 茶	(乾)うどん・鶏肉・玉葱・キャベツ・人参・イノチ・干椎茸・舞茸・しめ じ・卵・生姜・かぼちゃ・タマネギ・イグツ・もやし・かり・塩麴・ごま・ごま油 米酢・七分米・ひじき・大豆・片栗粉・ジャコ・万能ねぎ・昆布・花かつお
6	20	--	火	① 玄米入りごはん	② 鶏肉のみそ照り焼き ③ はりはり漬け	④ じゃが芋と小松菜の味噌汁	① ○ チーズ巻き ② はちみつレモン	七分米・発芽玄米・鶏肉・舞茸・コンニクの芽・長葱・生姜・ハチミツ・味噌 切り干し大根・きゅうり・人参・糸寒天・昆布・しらす・きび糖・酢 じゃが芋・小松菜・豚肉・煮干し・花かつお・ワタリ皮・チーズ・レモン
7	21	--	水	① 豚肉と生姜の 炊き込みごはん	② さつま芋と鶏肉の煮物 ③ 海苔サラダ	④ かぶと厚揚げの味噌汁	① 豆入りクラッカー ② ●牛 乳	七分米・生姜・豚肉・絹さや・塩麴・昆布・さつま芋・鶏肉・小松菜 人参・もやし・キャベツ・海苔・米酢・ごま油・きび糖・かぶ・玉葱・ 長ねぎ・しめじ・厚揚げ・万能ねぎ・小麦粉・おから・大豆・牛乳
8	22	--	木	① 食パン	② ○茄子のオペラ風 ③ ひよこ豆入りサラダ	④ ポトフ風スープ	① かぼちゃもち ② ●牛 乳	食パン・茄子・豚肉・牛肉・人参・コンニク・チーズ・トマト・ユーレ・オリーブ油 玉葱・きび糖・杓苳草・ひよこ豆・かり・かぼ・ノイグ マネズ・ハム ブロック・しめじ・じゃが芋・ごぼう・ウインナー・かぼ・片栗粉・牛乳
--	23	--	金	①♡ 栗ごはん	② 根菜と大豆の煮物 ③ わかめときゅうりの酢の物	④ たら汁 (富山県郷土料理)	① 月見まんじゅう ② 緑 茶	七分米・もち米・栗・ごま・昆布・大豆・人参・大根・ごぼう・リンゴ イグツ・鶏肉・きび糖・かり・かぼ・しらす・生姜・米酢・豆腐・椎茸 花鰹・スリワグ・長ねぎ・ごぼう・小麦粉・小豆・砂糖・ノカ・緑茶
9	--	30	金	① ごはん	②豚肉ときのこのケチャップ焼き ③ もやしときゅうりの和え物	④ かぼちゃと椎茸の味噌汁	①◆ 黒糖ドーナツ棒 ② ●牛 乳	七分米・豚肉・玉葱・ブロッコリー・しめじ・マッシュルーム・人参・ピーマン・リンゴ 塩麴・ケチャップ・トマト・オリーブ油・もやし・かり・小松菜・ツナ・レモン ごま油・かぼちゃ・椎茸・長ねぎ・小麦粉・卵・黒砂糖・米油・牛乳
10	--	--	土	秋まつり 会場は子どもの広場(川の公園)です・雨天時は園舎内で行います				
--	13	27	火	① ガーリックライス	② ○タンドリーチキン ③ 揚げ茄子とトマトのサラダ	④ キャベツときのこのスープ	①◆○ パンプキンキャラメルケーキ ② 紅 茶	七分米・コンニク・オリーブ油・鶏肉・玉ねぎ・レモン・カレー粉・ヨーグルト・ケチャップ きび糖・茄子・ツナ・かり・トマト・イグツ・人参・キャベツ・マッシュルーム・イノチ ベーコン・万能葱・小麦粉・かぼ・ハチミツ・生クリーム・卵・バター・ノカ・紅茶
--	14	28	水	①♡○ 味噌ラーメン (北海道味噌使用)	② じゃが芋のきんぴら ③ ジャコと豆腐のサラダ		①◆○ サブレ ② ●牛 乳	中華麺・豚肉・万能葱・キャベツ・人参・もやし・玉葱・コーン・バター・生姜 北海道味噌・コンニク・ごま・じゃが芋・ピーマン・しめじ・ごま油・豆腐 サニ・めし・かり・ワカメ・トマト・片栗粉・ジャコ・卵・小麦粉・コーン・きな粉・牛乳
--	15	29	木	① 玄米入りごはん	② 魚と野菜のだし浸し ③ 白菜ときゅうりの浅漬け	④ 大根と油揚げの味噌汁	① 焼き芋 ② ●牛 乳	七分米・発芽玄米・カジキ・茄子・イグツ・生姜・レンコン・トマト かぼちゃ・大根・片栗粉・白菜・人参・きゅうり・花鰹・昆布・舞茸 貝割れ菜・きび糖・油揚げ・豚肉・煮干し・長ねぎ・さつま芋・牛乳
--	17	31	土	① 鶏肉と蓮根の スパゲティ	②◆ ミモザサラダ	③ 押し麦とトマトのスープ	①○◆ かぼちゃのマドレーヌ ② ●牛 乳	スパゲティ・リンゴ・鶏肉・コンニク・しめじ・茄子・海苔・干椎茸・長ねぎ トマト・鰹節・めし・杓苳草・卵・ブロック・かり・ハム・人参・玉ねぎ キャベツ・枝豆・オリーブ油・小麦粉・かぼ・バター・きび糖・ハチミツ・牛乳

※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。なおアレルギー対応の際は医師の診断、指示書等が必要となります。

今月の予定

10 (土) 秋まつり
15 (水) さくら 芋ほり
22 (木) ひまわり 遠足
23 (月) 十三夜

◆今月の年中行事・十三夜◆

今月はもう一つのお月見、十三夜が23日にあります。先月の十五夜が芋の収穫時期で「芋名月」という別名があるのに対し、こちらは栗や豆の収穫時期にあたり、その収穫祝いでもあるため「栗名月」や「豆名月」とも言われます。ですから今月のお月見の昼食には「栗ごはん」と「大豆」を使った煮物を作り、おやつには「月見まんじゅう」を作ります。

月見まんじゅうは金串を熱してうさぎの耳のような焼き目をつけてうさぎまんじゅうにしようと思っています。初めてこのまんじゅうを作ったときにおやつを食べようとしないう子が何人かいたので、おまんじゅうは苦手なのかなと思っていたら「うさぎがかわいそうで食べれない」との事でした。今回もそういう子がいるかもしれませんが、喜んでくれることを期待して作ろうと思います。

ちなみに十三夜にもお団子をお供えする習慣がありますが、十五夜のお団子が15個なのに対し、こちらは13個を1段目に9個(3×3)、2段目に4個(2×2)で並べます。

十五夜は中国から伝わった風習ですが、十三夜は日本で始まったものです。十三夜は満月ではなく少しだけ欠けた形の月なのですが、十五夜の次に美しいとされお月見をするようになったそうです。十五夜の夜は残念なことに月を見ることは出来ませんでしたが、今回はきれいな月が見れるといいなと思います。

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		
★	いちご				