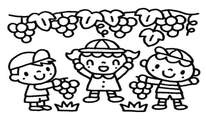
9月の行事と献立表　認定こども園郷原保育所

	曜	行事予定	幼児 副食	おやつ	カロリー	乳児 10時のおやつ	主食	副食	3時のおやつ	カロリー
1	木		おむれつ・とまと・もやしのなむる・くだもの	ぎゅうにゅう・みるくもち	450	牛乳	ご飯	オムレツ・トマト・もやしのナムル・果物	牛乳・ミルクもち	565
2	金	カレーの日	かれーらいす・なます・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	569	牛乳	カレーライス・生酢・果物		牛乳・菓子	532
3	土		ごはん・ぶたのしょうがやき・ぼいるきゃべつ・かぼちゃのにつけ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	585	牛乳	ご飯	豚の生姜焼・ボイルキャベツ・かぼちゃの煮付・果物	牛乳・菓子	500
4	日									
5	月	英語教室	ぎゅうにくととうふのみそだき・こふきいも・わふうさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう・ まんまるおつきみけーき	434	牛乳	ご飯	牛肉と豆腐のみそ炊き・粉ふき芋・和風サラダ・果物	牛乳・ まんまるお月見ケーキ	553
6	火		にくじゃが・ほうれんそうのおかかあえ・くだもの	ぎゅうにゅう・ちーず・かし	420	牛乳	ご飯	肉じゃが・ほうれん草のおかか和え・果物	牛乳・チーズ・菓子	546
7	水	サッカー（長）	ふーよーはい・なます・くだもの・ぎゅうにゅう	おちゃ・そふーる	402	牛乳	ご飯	フーヨーハイ・生酢・果物	お茶・ソフール	521
8	木		とうふのこばんあげ・ぶろっこりーのしおゆで・みそしる・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	418	牛乳	ご飯	豆腐の小判揚げ・ブロッコリーの塩茹で・みそ汁・果物	牛乳・菓子	532
9	金	交通安全指導 感謝デー（長・中）	さかなのごまやきさくさく・とまと・ちくぜんに・くだもの・ぎゅうにゅう	かるぴす・かし	487	牛乳	ご飯	魚のごま焼きサクサク・トマト・筑前煮・果物	カルピス・菓子	600
10	土		きつねうどん・じゃがいもとつなのにもの・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	411	牛乳	ご飯	きつねうどん・じゃが芋とツナの煮物・果物	牛乳・菓子	434
11	日									
12	月	英語教室	えびぼーる・まかろにさらだ・くだもの・ぎゅうにゅう	おちゃ・おむすび	499	牛乳	ご飯	エビボール・マカロニサラダ・果物	お茶・おむすび	610
13	火		はんばーぐ・ぶろっこりーのしおゆで・はるさめのすのもの・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	429	牛乳	ご飯	ハンバーグ・ブロッコリーの塩茹で・春雨の酢の物・果物	牛乳・菓子	542
14	水	誕生会	たきこみごはん・しろみさかなのふらい・ふらいどおさつ・とまと・ぐりーんさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	665	牛乳	炊き込みごはん・白身魚のフライ・フライドおさつ・トマト・グリーンサラダ・果物		牛乳・菓子	577
15	木	発育測定	おむれつ・とまと・もやしのなむる・くだもの	ぎゅうにゅう・みるくもち	450	牛乳	ご飯	オムレツ・トマト・もやしのナムル・果物	牛乳・ミルクもち	565
16	金		かれーふうみむにえる・きゅうりのしおもみ・みねすとろーね・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	387	牛乳	ご飯	カレー風味ムニエル・胡瓜の塩もみ・ミネストローネ・果物	牛乳・菓子	519
17	土		ごはん・ぶたのしょうがやき・ぼいるきゃべつ・かぼちゃのにつけ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	585	牛乳	ご飯	豚の生姜焼・ボイルキャベツ・かぼちゃの煮付・果物	牛乳・菓子	500
18	日									
19	月	敬老の日								
20	火		とうふのこばんあげ・ぶろっこりーのしおゆで・みそしる・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	418	牛乳	ご飯	豆腐の小判揚げ・ブロッコリーの塩茹で・みそ汁・果物	牛乳・菓子	532
21	水	サッカー（長）	にくじゃが・ほうれんそうのおかかあえ・くだもの	ぎゅうにゅう・ちーず・かし	420	牛乳	ご飯	肉じゃが・ほうれん草のおかか和え・果物	牛乳・チーズ・菓子	546
22	木	運動会リハーサル	ぎゅうにくととうふのみそだき・こふきいも・わふうさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう・ まんまるおつきけーき	434	牛乳	ご飯	きつねうどん・じゃが芋とツナの煮物・果物	牛乳・菓子	434
23	金	秋分の日								
24	土		きつねうどん・じゃがいもとつなのにもの・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	411	牛乳	ご飯	きつねうどん・じゃが芋とツナの煮物・果物	牛乳・菓子	434
25	日									
26	月	避難訓練	えびぼーる・まかろにさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう・おむすび	499	牛乳	ご飯	エビボール・マカロニサラダ・果物	牛乳・おむすび	610
27	火		かれーふうみむにえる・きゅうりのしおもみ・みねすとろーね・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	387	牛乳	ご飯	カレー風味ムニエル・胡瓜の塩もみ・ミネストローネ・果物	牛乳・菓子	519
28	水		ふーよーはい・なます・くだもの・ぎゅうにゅう	おちゃ・そふーる	402	牛乳	ご飯	フーヨーハイ・生酢・果物	お茶・ソフール	521
29	木		はんばーぐ・ぶろっこりーのしおゆで・はるさめのすのもの・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	429	牛乳	ご飯	ハンバーグ・ブロッコリーの塩茹で・春雨の酢の物・果物	牛乳・菓子	542
30	金		さかなのごまやきさくさく・とまと・ちくぜんに・くだもの・ぎゅうにゅう	かるぴす・かし	487	牛乳	ご飯	魚のごま焼きサクサク・トマト・筑前煮・果物	カルピス・菓子	600

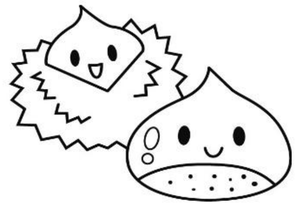
※2日（金）はカレーの日、14日（水）は誕生会です。お弁当はいりません、おはしだけ持って来て下さい。

※毎週土曜日はお弁当はいりません。おはしだけ持ってきてください。



作ってみませんか

マーブルケーキ



＜材料＞

	(g)
薄力粉	130
B.P	5
牛乳	20
卵	200(正味量)
砂糖	80
バター	60
ミルクココア	5

＜作り方＞

① 薄力粉とB. P(ベイキングパウダー)は合わせてふるっておく。
② バターを泡立て器でクリーム状になるまでよく練り、砂糖を数回に分けて加え、白っぽくなるまでさらに練る。
③ ②に割りほぐした卵を数回に分けて加えてよく混ぜる。牛乳も分けて加えて混ぜる。
④ ③に①の粉を加え、さっくりと混ぜ合わせる。
⑤ ④の1／5を別にとり、少量の湯で溶いたココアを混ぜる。
⑥ 天板にオーブンシートを敷いて④の生地を流し入れ、その上に⑤のココア生地を所々にのせ、はしを使ってマーブル状に混ぜる。
⑦ 150℃のオーブンで20～30分焼く。

絵本を通じて食育を

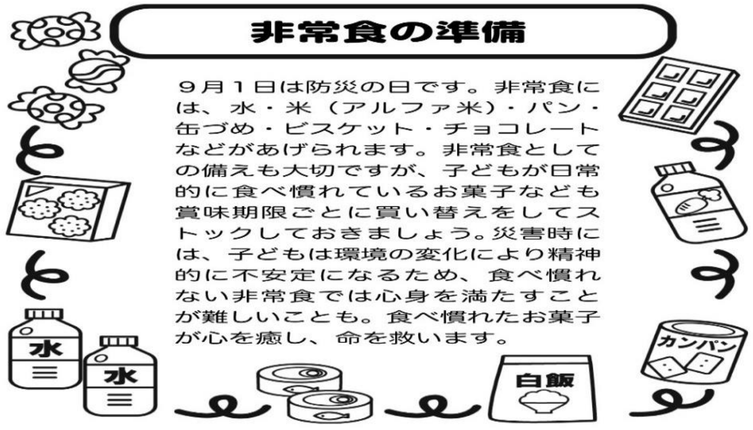
読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？　絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

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、十五夜には、15 個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

非常食の準備

９月１日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



柿を食べると医者いらず！？

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンＣが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンＡも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。