

9月のこんだて

古河保育園

日	曜	3才未満児 10時おやつ	主食	副食	おやつ
1	月	卵ボーロ	ごはん	鮭の塩焼き 人参しりしり みそ汁(豆腐・葱)	ビスコ・リンゴジュース
2	火	ウエハース	ごはん	生揚げの酢豚風 ほうれん草ともやしのナムル みそ汁(大根・小葱)	チョコチップパン・牛乳
3	水	アスパラガス	ごはん	チキンソテー ひじきと油揚げの煮もの みそ汁(じゃが芋・わかめ)	動物ビスケット・牛乳
4	木	フルーツゼリー	パン	メンチカツ フレンチサラダ スープ(コーン・卵)	バナナ
5	金	ハーベスト	めん	和風スパゲッティ ウィンナーソテー スープ(人参・ほうれん草)	イチゴヨーグルト
6	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	
8	月	バナナ	めん	中華風冷やしそうめん ちくわの磯辺揚げ みかん缶	せんべい・牛乳
9	火	ビスコ	ごはん	チンジャオロース もやしの胡麻和え スープ(キャベツ・わかめ)	クッキー・牛乳
10	水	動物ビスケット	ごはん	親子煮 春雨サラダ 根菜汁	ミニクリームパン・牛乳
11	木	せんべい	パン	鶏肉のクリーム煮 青菜とツナの炒め物	ハーベスト・牛乳
12	金	アスパラガス	めん	焼きそば 粉ふきいも スープ(ほうれん草・しめじ)	鉄&Caウエハース・ゼリー
13	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	
15	月			敬老の日	
16	火	鉄&Caウエハース	ごはん	大豆入りカレー ブロッコリーマヨネーズ みかん缶	せんべい・牛乳
17	水	卵ボーロ	ごはん	豚肉のしょうが焼き 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁(ふ・ほうれん草)	黒糖ロールパン・牛乳
18	木	フルーツゼリー	パン	かじき鮭のケチャップソース煮 小松菜とコーンのソテー 卵スープ(豚肉・玉葱)	動物ビスケット
19	金	イチゴヨーグルト	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ スープ(玉葱・にら)	バナナ
20	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	
22	月	せんべい	ごはん	八宝菜 ひじきの和風サラダ みそ汁(なめこ・葱)	アスパラビスケット・リンゴジュース
23	火			秋分の日	
24	水	バナナ	ごはん	豚肉と生揚げの炒め物 胡瓜ともやしのサラダ すまし汁(豆腐・にら)	鉄&Caウエハース・ゼリー
25	木	ビスコ	パン	照り焼きチキン 小松菜と卵の炒め物 スープ(玉葱・きのこ)	ハーベスト・牛乳
26	金	フルーツゼリー	めん	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーサラダ スープ(ほうれん草・卵・キャベツ)	カステラ・牛乳
27	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	
29	月	動物ビスケット	ごはん	厚揚げのカレー煮 ヨーグルト	ビスコ
30	火	クッキー	ごはん	豆腐のかわり揚げ 小松菜のおかか和え みそ汁(水菜・もやし)	ウィンナーロール(食育)・牛乳

※献立は行事・材料により、変更することがありますのでご了承ください

まだまだ暑い日が続いています。ついつい、冷たい飲み物を多く摂りがちになりますが、この残暑を乗り切るためにも、水分ばかりではなく、朝、昼、夕の食事もしっかりと食べ「早寝・早起き・朝ごはん」で運動会の練習も頑張りましょう！

～秋のお彼岸～ おはぎ

お彼岸は日本だけの行事です。9月の秋分の日、3月の春分の日、それぞれを挟んで7日間のことをいい、ご先祖様のお墓参りにでかけます。昔は、砂糖が貴重だったため、おはぎを作ってお供えて、ご先祖様に感謝の気持ちを伝えたとされています。