

9月後半の献立表



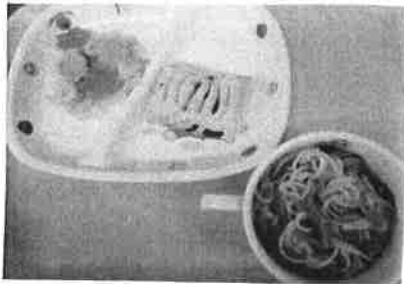
平成30年9月12日(水)発行 八戸学院幼稚園

| | 17 (月) | 18 (火) | 19 (水) | 20 (木) | 21 (金) | 22 (土) |
|-------|--------------|---------------|-----------------|------------|----------|----------|
| | | | | | お月見メニュー | 土曜預かり |
| 午前おやつ | | ビスケット | 星たべよ | ビスコ | おととと | マンナ |
| 昼食 | 敬老の日 | えび塩ラーメン | さつまいもごはん | オクラ納豆丼 | うさぎごはん | ロールパン |
| | | なすとじゃがいものみそ炒め | 鮭のきのこあんかけ | キャベツのゆかり和え | お月見ハンバーグ | てりまヨチキン |
| | | オレンジ | 切干大根の酢の物 | バナナ | きんぴらごぼう | キウイ |
| | | | 豆腐のみそ汁 | 肉じゃが | オクラのスープ | ポトフ |
| 午後おやつ | | 炊き込みおにぎり | 人参ホットケーキ | ビスケット | お月見ゼリー | ハッピーターン |
| | 24 (月) | 25 (火) | 26 (水) | 27 (木) | 28 (金) | 29 (土) |
| | | | | | お誕生会 | 土曜預かり |
| 午前おやつ | | ビスケット | 星たべよ | ビスコ | お誕生日ケーキ | マンナ |
| 昼食 | 秋分の日 振替休日 | しらすごはん | ジャムサンド | ごはん | お誕生会メニュー | 焼きそば |
| | | 卵の中華炒め | 鶏肉ときのこのケチャップソテー | 肉豆腐 | | かぶの甘酢和え |
| | | 春雨サラダ | バナナ | パイナップル | | 当日のお楽しみ♪ |
| | | ワンタンスープ | コーンスープ | 里芋のみそ汁 | | わかめスープ |
| 午後おやつ | | フルーツヨーグルト | 枝豆チーズおにぎり | きなこパン | おととと | りんごゼリー |

*午前おやつには、牛乳がつきます。昼食・午後おやつには、麦茶がつきます。
*都合により、献立を変更させていただく場合もございますが、ご了承ください。

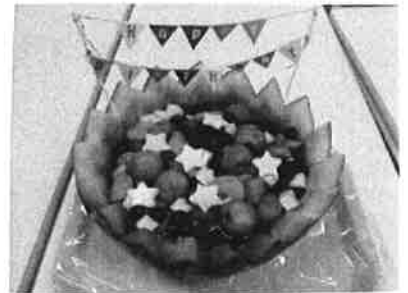
8月のお誕生会 給食とおやつの様子

メニュー・和風スパゲッティ
・ミートパイ
・お花畑サラダ



お誕生会で園児にお披露目!
みんなを取り分けて食べました。

おやつ・すいかポンチ



9月17日は敬老の日

敬老の日は「海老の日」でもあります。
「えびのように腰が曲がるまで長生きする」との
願いがこめられているそうです。
それにちなんで、9月18日の給食のラーメン
にはえびを使用します。

今年の十五夜は9月24日

この日のお月さまは一年で最も美しいとされ、
「中秋の名月」ともよばれます。昔の人たちは
月の満ち欠けで月日を知らたり、農作物の
種まきや収穫のタイミングを決めたり、生活の
明かりとしても欠かせないものでした。この十五夜に
お月見をして感謝と祈りを捧げる習慣が伝わりました。



9月の献立表

平成30年8月29日発行 八戸学院幼稚園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|--|---|---|
| 9月のお誕生会には、 おからケーキ がつきます。 ★のマークは旬の食材を使用した献立です。 今月の旬の食材は、ごぼう・きのこ・里芋 さんま・ぶどうなどです。また、天候等により献立が変更になる場合があります。 | | | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 玄米ごはん 豚肉の甘辛炒め ブロッコリーの ごま酢和え みそ汁(豆腐・なめこ) ♪魚 類♪ | ★豚丼(玄米)★ おくらとめかぶ の和え物 みそ汁(ぶりのり・油揚げ) ♪いも類♪ | 玄米ごはん 焼肉 ひじきサラダ みそ汁 (小松菜・高野豆腐) ♪卵 類♪ | 醤油ラーメン 大根のそぼろ煮 果物(バナナ) ♪緑黄色野菜♪ | 親子遠足 給食なし | スタミナ丼(玄米) トマトサラダ 果物(オレンジ) きくらげスープ ♪卵 類♪ |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| クリームスパゲッティ カリフラワーサラダ 果物(ペーパーパイ) 麦茶 ♪魚 類♪ | 黒糖パン ウインナーケチャップ コールスローサラダ 果物(バナナ) 牛乳 ♪大豆製品♪ | 祖父母招待日 玄米ごはん 味付けのり ぶりの照り焼き ほうれん草のしらす和え ★つみれ汁★ ♪肉 類♪ | 二色丼(玄米) 野菜の梅肉和え 果物(オレンジ) みそ汁(豆腐・わかめ) ♪根菜類♪ | 臭だくさん ハヤシライス(玄米) かにかまサラダ 福神漬 麦茶 お月見フルーツポンチ ♪卵 類♪ | 焼きそばパン 果物(バナナ) 野菜スープ ♪根菜類♪ |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 敬老の日  | 焼きうどん ★きのこナムル★ ★果物(ぶどう)★ 麦茶 ♪海藻類♪ | 食パン ミルククリーム 鶏肉の照り焼き ほうれん草のソテー 春雨スープ ♪魚 類♪ | お月見メニュー 玄米ごはん ふりかけ うさぎ型ハンバーグ 温野菜 そうめんスープ ♪卵 類♪ | 玄米ごはん くわいとひじきの 肉団子 野菜のゆかり和え みそ汁(麩・わかめ) ♪大豆製品♪ | ブルコギ丼(玄米) 千切りキャベツ 果物(柿) ねぎスープ ♪海藻類♪ |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 振替休日 | 大豆カレー(玄米) グリーンサラダ 福神漬 麦茶 ♪乳製品♪ | たまごうどん ころころサラダ フルーツヨーグルト ♪魚 類♪ | 玄米ごはん たらこふりかけ チーズはんぺんフライ 和風マカロニサラダ 肉団子スープ ♪根菜類♪ | お誕生会 玄米ごはん ★厚揚げのみそ炒め★ 竹輪の中華和え すまし汁 (はんぺん・ほうれん草) おからケーキ ♪いも類♪ | 唐揚げカレー(玄米) ブロッコリーサラダ 果物(りんご) 麦茶 ♪卵 類♪ |

♪のマークは、家庭で補うと食事のバランスがよくなります。夕食に取り入れるなど参考にしてみたいかがでしょうか。

《給食室より》

今年は猛暑続きの夏でした。朝晩の気温差がありますが、まだまだ暑い日が続きそうです。夏の疲れが出てくるのでまずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ご飯をしっかり食べて、元気に遊びましょう。

秋の味覚



秋は爽やかな実りの季節です。暑さも和らぎ、子どもの食欲もぐんと増します。来たるべき冬に備えて、体が少しでも多くの脂肪をため込もうとします。秋に採れる魚には脂がたっぷりのっていて体を温め、イモ類は体のエネルギー源となります。果実や木の実も豊富です。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう！

お月見をしよう

9月24日は、「十五夜」です。



この日は、昔から『お月見』と言って、お団子やすすきなどを
お供えして月を見る風習があります。この十五夜のお月様を昔から
日本人は「一番きれいな月」として眺めてきました。また、お月様
では「うさぎが餅つきをしている」と言われます。ヨーロッパでは
「きれいなお嬢さんの顔」アメリカでは「鎌を持った農家のおじさん」
に見ると言われているそうです。同じお月様でも見え方は色々です。
みなさんもお月見を楽しんで下さい。

ごぼう さんま



～旬の食材～



食物繊維が豊富な食材として有名ですが、実はごぼうを
食用としているのは、日本と韓国だけです。油を通すと
甘味が増し、風味が引き立つ効果があります。

秋のさんまは脂がよくのっていて、もっともおいしいと
言われています。DHAやEPA、良質のたんぱく質や
ビタミン類も豊富です。口先と尾が黄色くなっている
ものが、脂ののりが良い証拠だと言われています。