

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
副食	9月の予定 平均給与栄養量 ○エネルギー …458kcal ○たんぱく質 …20.0g ○脂質 …17.5g	 <p>9月の給食目標 体調を崩さないよう、 残さずによく食べることを 頑張ろう。</p>		 <p>*おやつを試食予定日* 9月14日(金) 「ヨーグルトパンケーキ」 16:00~16:40の間、給食展示 コーナーにてご試食してください。</p>		1 挽肉そぼろ 炒りたまご 青菜のお浸し 豆麩の味噌汁・オレンジ
おやつ						
	3	4	5	6 <b>かみかみデー</b>	7	8 <b>手作り弁当の日</b>
副食	麻婆なす アスパラのサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 キウイフルーツ	ひじきたまご 青菜のごま和え 白菜と人参の味噌汁 ぶどう	いが蒸し ソーメン風サラダ ★わかめスープ ミニトマト	★五目大豆 <small>★キャベツといんげんのごま豆腐和え</small> ★にらたま汁 梨	さばの味噌煮 ★シーフードサラダ 五目うどん オレンジ	牛乳 
おやつ	チーズ入りヨーグルトパン 牛乳	フルーツゼリー せんべい	ビスケット 牛乳	★五平餅 牛乳	小倉蒸しパン 牛乳	
	10	11 <small>ほかほかごはんの日</small>	12	13 <b>お誕生会</b>	14	15
副食	豆腐のドライカレー風 ブロッコリーのごま酢和え はんぺんスープ バナナ	野菜ロールカツ 春雨の酢の物 コンソメスープ ミニトマト	ぶりの煮付け 親子サラダ 味噌けんちん汁 オレンジ	おはぎ 鶏ごま煮 利休和え 花麩の清汁・ぶどう	さつまいもとチーズのたまご焼き ★わかめマヨネーズサラダ 大根汁 キウイフルーツ	焼きビーフン もやしのナムル なすの味噌汁 グレープフルーツ
おやつ	★大学いも 牛乳	★豆銀糖 牛乳	白玉団子黒蜜かけ 牛乳	シュークリーム 牛乳	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	
	17 <b>敬老の日</b>	18	19	20	21	22
副食		★八宝菜 きゅうりと春雨の和え物 吉野汁 オレンジ	豆腐の南瓜あんかけ なす炒め つくね汁 梨	鮭ボール りんごサラダ もやしの味噌汁 ミニトマト	たまごグラタン カレー風味サラダ きのこスープ ぶどう	変り納豆 コロコロポテの味噌炒め 豆腐の味噌汁 バナナ
おやつ		スイートポテト 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	ヨーグルトゼリー せんべい	しょうゆ団子 牛乳	
	24 <b>振替休日</b>	25	26 <b>運動会総練習</b>	27	28	29 <b>運動会</b>
副食	十五夜 	★豚肉の柳川もどき ブロッコリーサラダ じゃがいもと青菜の味噌汁 オレンジ	仕出し弁当 麦茶 	鶏真薯 ピーナッツ和え ★五目スープ キウイフルーツ	かつおの甘酢漬 ★大豆サラダ カレー汁 ミニトマト	ミニパン 野菜ジュース 
おやつ		バナナカスタード 麦茶	ジョア クラッカー	クッキー 牛乳	ヨーグルト せんべい	

今月の「かみかみデー」は、**9月6日(木)**です。  
この日のかみかみ食材は、**大豆、ごぼう、さやいんげん、にら、えのき**などです。

献立の★印は、**かみかみメニュー**です。



## 収穫野菜おいしくいただきました♡

8月21日(火)の「カレークッキング」では、畑で収穫したかぼちゃ、人参、なす、ピーマン、トマトを使用し、皮むきをしたり、切る作業もしたりと、できあがりを楽しみにしながら、一生懸命カレー作りを頑張りました。

8月27日(月)は、おやつ「ピザトースト」に収穫したかぼちゃを使用し、パンにのせて食べました。初の試みでしたが、収穫の喜びや季節を感じられる、おいしい「夏ピザトースト」になりました。さて、次は何を作ろうかな…?(^\_^)



## おはぎ

秋の七草と呼ばれる「菘」の花が小豆の粒と似ていることから「おはぎ」という呼び方になったと言われています。  
**\*なぜ、お彼岸に「おはぎ」をお供えるの？\***  
由来は諸説あるようですが、一つが、小豆の赤い色には魔除けの効果があると古くから信じられており、邪気を払う食べ物としてご先祖様にお供えされてきました。また「もち米」と「あんこ」2つの物を「合わせる」言葉の語呂から、ご先祖様の心と自分たちの心を「合わせる」という意味もあるそうです。

※資料より一部抜粋引用

