

令和元年9月分

瑠璃よこはま保育園予定献立表

魚食のすすめ(ぎょしょく)

魚を食べる機会を増やす為に、園でも魚の献立をいろいろとり入れています。
ご家庭でも、魚には骨があることを子どもに知らせながら、食べる機会を増やしましょう。
骨付きの魚を食べることは、箸を使う練習になります。

旬のさかな

秋刀魚

わたしのなまえ、知ってる？



刀のような体の形から「秋刀魚」という字がついています。くちばしの先や尾びれのつけ根が黄色っぽいほどの、脂がのっています。

旬の食材

さけ さんま いか さつまいも さといも
かぼちゃ なす きのこと類 ぶどう なし

お月見のいわれ

旧暦の8月15日(今年は9月13日)の夜を「十五夜」とよび、すすき、月見団子、さといも、枝豆などをお供えて、お月見をする習慣があります。この頃の月を「中秋の名月」と呼んで、昔から「一番きれいな月」として眺めてきました。

答え:さんま

月	火	水	木	金	土
2 あじのフライ 三色あえ オニオンスープ 	3 きのこのクリームシチュー キャベツの塩昆布炒め ししやも揚げ みかんゼリー 	4 スタミナチキン マカロニサラダ 五目汁 	5 肉じゃが ひじきのゴマヨサダ ぶどう 	6 カレーの塩焼き ほうれん草のおひたし みそ汁(豆腐、かぼちゃ) 	7 チャンポン焼き バナナ 
9 豚肉とかぼちゃのねぎソース キャロットサラダ すまし汁(わかめ・えのき) 	10 白身魚のカレーあん ブロッコリーの昆布茶和え 卵とトマトのスープ 	11 鶏肉のパン粉焼き キャベツのごまあえ 油揚げのみそ汁 おこのみやき 	12 鯖の西京焼き 菊花和え風 沢煮椀 お月見団子(きな粉) 	13 なす入り麻婆豆腐 ちくわ磯辺揚げ 春雨の酢の物 	14 パン・ジュース・バナナ 
16 敬老の日 	17 他人煮 白菜のちりめん和え なし 	18 さんまの塩焼き かぼちゃのいとこ煮 みそ汁(玉ねぎ) マーラーカオ 	19 姫路風おでん キャベツの甘酢 金時豆 	20 チキンチャトラ(鶏煮込み) ほうれん草とツナの和え物 きのこスープ 	21 みそ煮込みうどん バナナ 
23 秋分の日 	24 酢鶏 おかかきゅうり みそワタンスープ 	25 ちゃんちゃん焼き りんご かき玉汁 ちんすこう 	26 誕生日会 五目おこわ もずく汁 	27 とんすき風 揚げ大豆とじゃこのさつと煮 ブロッコリーのゴマヨネース和え 	28 パン・ジュース・バナナ 
30 プルコギ 大根の甘酢 すまし汁(卵豆腐) 	手作りおやつ 3日 みかんゼリー 11日 おこのみやき 12日 お月見団子 18日 マーラーカオ 25日 ちんすこう 		お月見クッキング(うさぎだんご大人4人分) 材料: だんご粉20g さとう3g 水16g 黒ごま8粒 きな粉1g さとう1g 作り方 ①市販のだんご粉にさとう3gを加える。 ②①に水を加え、耳たぶ位の固さにこね、楕円形に丸めて強火で20分蒸す。(ゆでてよい) ③黒ごまを目の位置につける。金串の先を直火で熱し、饅頭にあてて耳の模様にする。 ④きな粉にさとうを混ぜ、だんごの下にひく。 		

※献立名の下に3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。
※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5~6カ月頃・○・・・生後7~8カ月頃・△生後9~11カ月頃・□・・・生後12~18カ月頃・×・・・使用しない
※ 手作りおやつは予定ですので変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、くだもの変更がある場合があります。ご了承ください。