



くじら認定こども園離乳食献立表【9月】

栄養士より

		主食	汁もの	おかず	15時おやつ
1	金	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、ポテトサラダ	麩のラスク
2	土	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、キャベツの和え物	せんべい
3	日				
4	月	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、マカロニサラダ	かぼちゃもち
5	火	おかゆ	すまし汁	マーボー豆腐、青菜の和え物	食パン
6	水	ひじきおかゆ	すまし汁	とうふバーグ、にんじん和え物	せんべい
7	木	食パン	豆乳スープ	さかなのパン粉焼き、かぼちゃの煮物	せんべい
8	金	おかゆ	キャベツスープ	ミートボール、きゅうりとコーンサラダ	コーンフレーク煮
9	土	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、かぼちゃの煮物	せんべい
10	日				
11	月	おかゆ	青菜のスープ	とりにくの煮物、さつま芋煮	マッシュポテト
12	火			非常食体験	おかゆ
13	水	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、トマトの和え物	クッキー
14	木	おかゆ	すまし汁	さかなのムニエル、さっぱりサラダ	ドラニキ
15	金	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、かぼちゃの煮物	おかゆ
16	土	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、じゃがいもの煮物、ヨーグルト	せんべい
17	日				
18	月			敬老の日	
19	火	おかゆ	すまし汁	なすそうめん、とうふの和え物	煮込みうどん
20	水	食パン	キャベツスープ	鶏だんご煮、にんじんの和え物	おかゆ
21	木	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、きゅうりの和え物、ヨーグルト	そうめん
22	金	おかゆ	さつま汁	さかなの煮物、キャベツの和え物、オレンジ	こぶき芋
23	土			敬老の日	
24	日				
25	月	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、にんじんの煮物	食パン
26	火	おかゆ	すまし汁	とりにくの煮物、じゃがいもの煮物	スイートポテト
27	水	おかゆ	すまし汁	八宝菜、かぼちゃの煮物	きな粉バナナ
28	木	おかゆ	ごもく汁	さかなの煮物、なすとピーマンの煮物	五平もち
29	金	にんじんおかゆ	やさいスープ	鶏だんご煮、コールスローサラダ	おかゆ
30	土	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、マカロニサラダ	せんべい

毎月19日は食育の日。今月は香川県の献立を提供します。
香川県西部の伊吹島周辺は有数のいりこの産地でカタクチイワシの漁が盛んで、いりこを炊き込んだご飯がよく食べられています。なすそうめんのなすは一般的ななすの約3倍の大きさで皮がやわらかい品種の三豊なすを使用し小豆島そうめんと合わせた家庭料理です。明治時代からこんにゃく芋の栽培がはじまり今でも山間地域では栽培されており節分には1年の砂おろしと言って白和えや煮しめにしてこんにゃくを食べるそうです。
お楽しみに。



お月見を
楽しみましょう

☆ 日本では旧暦の8月15日の夜（新暦の9月中旬～10月上旬）を“十五夜”と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。



☆都合により献立を変更する場合がございます