

| 月                                                         | 火                                                                   | 水                                                              | 木                                                                | 金                                                        | 土                                                |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                                           | 1日                                                                  | 2日                                                             | 3日                                                               | 4日                                                       | 5日                                               |
|                                                           | ほっけのムニエル風<br>大根コーンとえ<br>豆乳味噌汁<br>(キャベツ・油揚げ)<br>果物<br>ヨーグルト<br>鉄強化菓子 | 豚肉のマーマレード焼き<br>ごま人参<br>味噌汁<br>(さつま芋・長葱)<br>果物<br>牛乳<br>きなこマカロニ | ハンガリー風煮込み<br>ブロッコリーサラダ<br>南瓜ポタージュ<br>果物<br>牛乳<br>焼きそば            | 鮭フライ<br>もやし納豆和え<br>味噌汁<br>(玉葱・人参)<br>果物<br>牛乳<br>チーズ蒸しパン | かしわうどん<br>さつま芋含め煮<br>果物<br>牛乳<br>せんべい            |
| 7日                                                        | 8日                                                                  | 9日                                                             | 10日                                                              | 11日                                                      | 12日                                              |
| 鶏肉ののり塩揚げ<br>白菜お浸し<br>味噌汁<br>(大根・麩)<br>果物<br>牛乳<br>南瓜サンド   | チキンカレー<br>ほうれん草サラダ<br>麦茶<br>果物<br>牛乳<br>焼きおにぎり                      | さば照り焼き<br>春雨サラダ<br>味噌汁<br>(小松菜・玉葱)<br>果物<br>牛乳<br>オレンジケーキ      | ツナじゃが<br>大根ごま和え<br>味噌汁<br>(ふのり・えのき)<br>果物<br>牛乳・ビスケット<br>グレープゼリー | マーボー豆腐<br>小松菜のり和え<br>麦茶<br>果物<br>牛乳<br>スイートポテト           | ミートソーススパゲティ<br>麦茶<br>小松菜お浸し<br>果物<br>牛乳<br>クラッカー |
| 14日                                                       | 15日                                                                 | 16日                                                            | 17日                                                              | 18日                                                      | 19日                                              |
| 炒め納豆<br>甘酢キャベツ<br>味噌汁<br>(切干大根・わかめ)<br>果物<br>牛乳<br>ポテトケーキ | お弁当日<br>ヨーグルト<br>鉄強化菓子                                              | 豚肉のマーマレード焼き<br>ごま人参<br>味噌汁<br>(さつま芋・長葱)<br>果物<br>牛乳<br>きなこマカロニ | ハンガリー風煮込み<br>ブロッコリーサラダ<br>南瓜ポタージュ<br>果物<br>牛乳<br>焼きそば            | 味噌ラーメン<br>大根わかめ和え<br>果物<br>牛乳<br>チーズ蒸しパン                 | かしわうどん<br>さつま芋含め煮<br>果物<br>牛乳<br>せんべい            |
| 21日                                                       | 22日                                                                 | 23日                                                            | 24日                                                              | 25日                                                      | 26日                                              |
| 敬老の日                                                      | 国民の休日                                                               | 秋分の日                                                           | ツナじゃが<br>大根ごま和え<br>味噌汁<br>(ふのり・えのき)<br>果物<br>牛乳・ビスケット<br>グレープゼリー | マーボー豆腐<br>小松菜のり和え<br>麦茶<br>果物<br>牛乳<br>スイートポテト           | ミートソーススパゲティ<br>麦茶<br>小松菜お浸し<br>果物<br>牛乳<br>クラッカー |
| 28日                                                       | 29日                                                                 | 30日～わくわく献立～                                                    | ☆ 9月の果物<br>・りんご<br>・バナナ<br>・パイナップル<br>・キウイ<br>・オレンジ<br>・梨        |                                                          |                                                  |
| 鶏肉ののり塩揚げ<br>白菜お浸し<br>味噌汁<br>(大根・麩)<br>果物<br>牛乳<br>南瓜サンド   | チキンカレー<br>ほうれん草サラダ<br>麦茶<br>果物<br>牛乳<br>焼きおにぎり                      | 中華風肉団子<br>五色塩ナムル<br>スープ<br>(卵・長葱)<br>果物<br>牛乳<br>オレンジケーキ       |                                                                  |                                                          |                                                  |

## ～9月25日は十五夜です～

十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、秋の収穫に感謝する行事です。十五夜には、お団子のほかに、この時期に収穫される里芋を供える習慣があるため「芋名月（いもめいげつ）」とも呼ばれます。さらに旬の野菜や果物をお供えることには、収穫に感謝するだけでなく、農作物の豊作を願うという意味が込められています。

## 9月25日の献立より『スイートポテト』のレシピをご紹介します

&lt;材料&gt;…幼児1人分

- ・さつま芋 … 50g
- ・バター … 1g
- ・砂糖 … 1g
- ・生クリーム … 5g
- ・牛乳 … 12g
- ・卵黄 … 1.7g

&lt;作り方&gt;

1. さつま芋は茹でて熱いうちにつぶし、バター・砂糖・生クリーム・牛乳を加え混ぜる
2. 俵型にまとめ、表面に卵黄を塗り180℃のオーブンで15～20分焼き完成！

十五夜にちなみ、うさぎ形のスイートポテトを作る予定です。耳はさつま芋の皮、目は食紅で赤く色を付けています。

