

9月給食だより

輝保育園



9月に入るとかなり過ごしやすくなりますが、運動会の練習なども入ってきて、忙しくなります。そのためには、早寝・早起き・朝ごはんなどで生活のリズムを整えて夏バテしない体作りをしましょう。



いけないお箸の握り方



箸の使い方が決められているのは、周りの人に不快な思いをさせないためでもあります。みんなで楽しく食事をするためにお箸のマナーを知っておきましょう。

秋のお彼岸 おはぎ



秋のお彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後の3日間の計7日間のことを言います。

山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったと言われています。

秋のお彼岸に食べるおはぎと春のお彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じ物です。おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられています。



お月見

お月見といえば、一般的には旧暦8月15日の「十五夜」さします。

十五夜は秋の美しい月を觀賞しながら、秋の収穫に感謝する行事で、『中秋の名月』と呼ばれています。

9月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

				01日(金)		02日(土)					
昼							白身魚の磯辺揚げ ごま和え 味噌汁	チキンカレー バナナ			
間							スキム牛乳 梨	牛乳 お菓子			
04日(月)		05日(火)		06日(水)		07日(木)		08日(金)		09日(土)	
昼	煮魚 小松菜サラダ 豚汁	鶏のマーレード 焼き 金平ごぼう すまし汁 梨	ビーフカレー チーズサラダ バナナ	家常豆腐 ハンパンスー すまし汁	タンドリーチキン かみかみサラダ ミネストローネ オレンジ	ボークカレー バナナ					
間	牛乳 ココロ蒸しパン	牛乳 かりんとう	スキム牛乳 ジャムサンド	スキム牛乳 フルーツゼリー お菓子	麦茶 やきそば	牛乳 お菓子					
11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)		16日(土)	
昼	豚肉の生姜焼き ひじきサラダ 味噌汁 オレンジ	マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ	親子丼 もりもりサラダ 味噌汁	魚のすり身のピカタ風 和風サラダ 味噌汁	肉じゃが ごまマヨ和え 味噌汁	びっくりカレー バナナ					
間	麦茶 おにぎり 儀助豆	牛乳 クッキー バナナ	スキム牛乳 きなこトースト	牛乳 フルーツヨーグルト お菓子	スキム牛乳 りんご	牛乳 お菓子					
18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23日(土)	
昼	敬老の日 		鮭のムニエル 野菜のおかか和え 味噌汁 オレンジ	ボークカレー シルバーサラダ バナナ	鶏肉のおろし煮 ゆかり和え 味噌汁	厚揚げのそぼろ煮 卵とわかめの酢の物 味噌汁		秋分の日 			
間	敬老の日		牛乳 ラスク	牛乳 いちごマーブルケーキ	★お誕生日会★		麦茶 おはぎ				
25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)		30日(土)	
昼	ハンバーグ スパゲティサラダ コンソメスープ	鶏肉の唐揚げ ひじきと大豆の煮物 ちゃんぽん味噌汁 バナナ	炒り豆腐 酢味噌和え 冬瓜のスープ オレンジ	チーズオムレツ 大根サラダ コンソメスープ	鯖の味噌煮 もやしとひじきの胡麻和え わかめスープ	ツナカレー バナナ					
間	麦茶 お好み焼き	麦茶 おにぎり 儀助豆	牛乳 ピザトースト	スキム牛乳 きなこうどん	スキム牛乳 オレンジゼリー お菓子	牛乳 お菓子					