



# 9 がつ こりすぐみのこんだて



R3.9.1 認定こども園しんよこえ



食欲の秋。こりす組のお子さんも食欲が出てきました。

1歳を過ぎて「何でも食べるから」と、大人と一緒にものをあげてしまいがちですが、まだまだ体も小さく、消化するための内臓も未発達です。特に、塩分や油ものなどは、薄めたり、ひかえたりして、体に無理のないようにしましょう。

9月に入ると涼しくなって色々な種類の食べ物が出てきます。

※給食に使用している秋の食べ物

まずはシンプルに茹でたり蒸したりして、秋の食べ物を味わってみましょう。味だけではなく、見た目や匂いも楽しみながらお食事できるといいですね。園でも、食材を食べやすいように工夫して調理していきます。



げつ	か	すい	もく	きん
※行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。ご了承ください。		1日 ・鶏ささみのうすくずあん ・ <b>青菜</b> のお浸し ・茹でかぼちゃ ・ <b>冬瓜</b> のすまし汁	2日 ・青しそバーグ ・ふかしいも ・ <b>ピーマン</b> のおかか和え ・豆腐のみそ汁	3日 ・魚のムニエル ・ <b>青菜</b> とわかめの和え物 ・ミディトマト ・じゃがいものすまし汁
6日 ・ <b>さつまいも</b> としらすの煮物 ・ブロッコリーのおかか和え ・わかめのすまし汁	7日 ・豆腐の野菜あんかけ ・茹でかぼちゃ ・ <b>きのこ</b> のみそ汁	8日 ・白身魚の煮つけ ・ <b>青菜</b> と切干大根の和え物 ・ <b>さつまいも</b> のすまし汁 ・ <b>りんご</b>	9日 ・手づくりがんもの煮物 ・いんげんの和え物 ・キャベツのみそ汁	10日 ・魚のみそ焼き ・ブロッコリーとコンの和え物 ・そうめん汁
13日 ・肉じゃが ・ <b>青菜</b> のお浸し ・おくらのすまし汁 ・ <b>巨峰</b>	14日 ・白身魚の蒸し焼き ・かぼちゃと人参の煮物 ・茹でブロッコリー ・豆腐のみそ汁	15日 ・納豆ごはん ・ <b>さつま芋</b> と鶏ひき肉の煮物 ・いんげんのごま和え ・レタスのスープ	16日 ・じゃがいものおやき ・ブロッコリーと人参のおかか和え ・うすあげのすまし汁	17日 ・魚の塩こうじ焼き ・ <b>青菜</b> のごま和え ・茹でさつまいも ・きのこのすまし汁
20日 <b>敬老の日</b>	21日 ・魚の照り焼き ・ <b>さつま芋</b> とブロッコリーの和え物 ・ <b>なめこ</b> のすまし汁	22日 ・きゅうりとうす揚げの煮物 ・ <b>栗</b> と人参のごま和え ・鶏ひき肉のみそ汁	23日 <b>秋分の日</b>	24日 ・鶏肉と <b>きのこ</b> の煮物 ・ <b>青菜</b> のお浸し ・かぼちゃのみそ汁 ・ <b>梨</b>
27日 ・魚のみそ煮 ・ <b>青菜</b> と <b>きのこ</b> の磯和え ・豆腐のすまし汁	28日 ・ <b>なす</b> 入りハンバーグ ・かぼちゃの和え物 ・キャベツのみそ汁 ・ <b>柿</b>	29日 ・じゃが芋とうす揚げの煮物 ・ <b>青菜</b> のおかか和え ・わかめのみそ汁	30日 ・鮭の塩焼き ・茹で野菜 ・ミディトマト ・ <b>えのき</b> のすまし汁	