

ひ	ようひ	3さいみまん		きゅうしよく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしよく	こんだてめい		からだをつくる(あか)		ないよう			
1	きん	ぎゅうにゅう たべつこどうぶつ	パン	きつねうどん キャベツのあえもの にくだんご	うすあげ だしこんぶ しらず	かまぼこ かつおぶし にくだんご	うどん	ねぎ もやし	たまねぎ にんじん	キャベツ	ぎゅうにゅう チーズスティック
2	と		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセイ	ぎゅうにゅう	まんがソーセイ	パン	バナナ			おちゃ おかし
3	にち										
4	げつ	ぎゅうにゅう てつりウエイハス	ごはん	あつやきたまご ひじきに トマト みそしる	たまご さつまあげ わかめ	ひじき うすあげ にぼし		にんじん トマト	しいたけ キャベツ	いんげん たまねぎ	ぎゅうにゅう くるまめむしばん
5	か	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	さかなのごまだれづけ おひたし ブロッコリー みそしる	さかな	にぼし	ごむぎこ かたくりこ ごま じゃがいも	ブロッコリー にんじん	キャベツ しめじ	もやし たまねぎ	ミルク ひじきスティック
6	すい	ぎゅうにゅう えびせんべい	パン	やさいうーめん きりぼしあえ スモールパイン	ぶたにく		ちゅうかめん	キャベツ メンマ ほうれんそう	もやし にんじん ねぎ パインかん	コーン	ミルク まがりせんべい
7	もく	ぎゅうにゅう おととつ	ごはん	とりにく コーン おひたし やさしい	とりにく	にぼし	じゃがいも	ほうれんそう しょうが ごぼう えのきだけ	もやし コーン たまねぎ	にんじん だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう なし
8	きん	ぎゅうにゅう みかんかん	ごはん	ごもくだいず ブロッコリー みそしる トマト	だいすみず とりにく	さつまあげ にぼし	ごんじやく	にんじん きゅうり ねぎ	ごぼう キャベツ トマト	いんげん しめじ	ココアミルク あじつこざかな うすやきサラダ
9	と		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ ソーセイ	ぎゅうにゅう	ソーセイ	パン	バナナ			おちゃ おかし
10	にち										
11	げつ	ぎゅうにゅう とんがりコーン	ごはん	カレーライス フルーツサラダ ぶくしんづけ	ぶたにく	ヨーグルト	じゃがいも	たまねぎ コーン バナナ	にんじん みかんかん パインかん	グリーンピース ももかん ぶくしんづけ	ヨーグルト ジョイ こつぶっこ
12	か	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	たまごちゅうかいため ブロッコリー トマト みそしる	たまご にぼし	うすあげ		にんじん ほうれんそう かぼちゃ	しいたけ ブロッコリー トマト	たまねぎ トマト	ミルク ソフトサラダ
13	すい	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ごはん	にくどうぶ トマト ゆかりあえ	ぶたにく	とうふ		にんじん ねぎ トマト ゆかり	チンゲンサイ たまねぎ キャベツ	しいたけ しめじ きゅうり	ミルク カステラ
14	もく	ぎゅうにゅう ハッピーターン	パン	ミートスパゲティー オレンジ コンソメスープ	ぶたひきにく ちくわ	こなチーズ	スパゲティー バター	にんじん グリーンピース たまねぎ	たまねぎ オレンジ	ピーマン ほうれんそう	ぎゅうにゅう あげさといもの みだらしふう
15	きん	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	さかなのムニエル ドレッシングサラダ みそしる	さかな にぼし	あつあげ	ごむぎこ バター	ブロッコリー キャベツ にんじん	にんじん しいたけ	コーン ねぎ	ミルク くろぼう
16	と		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセイ	ぎゅうにゅう	まんがソーセイ	パン	バナナ			おちゃ おかし
17	にち										
18	げつ										
アレルギーフリーの日											
19	か	とうにゅう オレンジ	ごはん	やきざかな きんぴらごぼう トマト きのこじる	さかな とうふ	さつまあげ にぼし	ごんじやく ごま	ごぼう しめじ たまねぎ	にんじん えのきだけ トマト	いんげん しいたけ	とうにゅう フライドポテト
20	すい	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	ひじきごはん エビフライ スティックきゅうり スモールパイン すまししる	ひじき とりひきにく えび わかめ	うすあげ たまご とうふ かつおぶし	ごむぎこ パンこ	にんじん しいたけ	きゅうり ねぎ	パインかん	オレンジジュース ケーキ
21	もく	ぎゅうにゅう ピスコ	ごはん	おこのみやき トマト ブロッコリー みそしる	ワインナー あおのり にぼし	たまご とうふ	さつまいも ごむぎこ	キャベツ トマト ごぼう	にんじん ブロッコリー	ねぎ たまねぎ	ぎゅうにゅう バナナ
22	きん	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	じゃがいもカレーいため ブロッコリー にんじんあまに かきたまじる	ぶたひきにく だしこんぶ	たまご かつおぶし	じゃがいも かたくりこ	たまねぎ ブロッコリー えのきだけ	ピーマン ねぎ	にんじん キャベツ	ミルク パームクーハン
23	と										
24	にち										

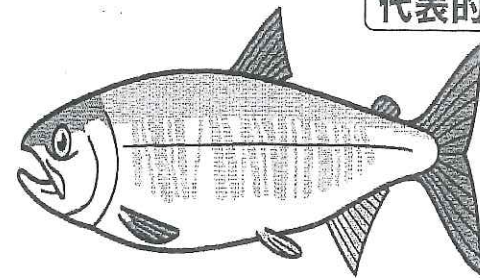
ひ	ようひ	3さいみまん		きゅうしよく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしよく	こんだてめい		からだをつくる(あか)		ないよう			
25	げつ	ぎゅうにゅう まがりせんべい	ごはん	いりたまご レモンあえ だしあわせ	たまご かつおぶし	あつあげ	じゃがいも こんにやく	たまねぎ にんじん レモンじり	ピーマン キャベツ しいたけ	パプリカ きゅうり いんげん	ミルク やさしいスティック
26	か	ぎゅうにゅう ばりんこ	ごはん	さばのみそに ごまあえ みそしる トマト	さば にぼし	あつあげ	ごま	キャベツ しめじ トマト	ほうれんそう ねぎ	にんじん だいこん	おちゃ しんまいおにぎり
27	すい	ぎゅうにゅう プチチーズクラッカー	ごはん	かぼちゃコロッケ やさしいサラダ みそしる	かぼちゃコロッケ あつあげ	にぼし		ブロッコリー コーン	にんじん なす	きゅうり たまねぎ	ぎゅうにゅう バナナ
28	もく	ぎゅうにゅう フレンチパイ	パン	にくうどん ポイルワインナー おほかあえ	とりにく だしこんぶ ワインナー	かまぼこ かつおぶし	うどん	ねぎ たまねぎ	しいたけ ほうれんそう	にんじん もやし	ミルク ばかうけ
O おつきみ こんだて O											
29	きん	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ごはん	うさぎハンバーグ キャベツのツナあえ すまししる オレンジ	うさぎハンバーグ ツナ こんぶ	とうふ かつおぶし	ごま ふ	きゅうり えのきだけ オレンジ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	ミルク おつきみゼリー
30	と		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ ソーセイ	ぎゅうにゅう	ソーセイ	パン	バナナ			おちゃ おかし

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。

秋を代表する魚を知ろう!

さけやさんまなど、秋を代表する魚を紹介します。買い物の時などに、丸ごと一尾や切り身の魚を見かけることもあるかと思います。子どもと一緒に、秋が旬の魚について話したり、味わったりしてみませんか。

さけ



代表的な秋の魚

さんま



特徴

秋になると、日本の河川を産卵のためにぼってきます。「あきあじ」、「あきさけ」などの別名があります。背には黒い斑点がなく、尾びれには放射線状の線が走っています。

栄養+食べ方

たんぱく質やビタミンDが豊富です。身には、赤色の天然色素のアスタキサンチンという抗酸化成分が含まれています。食べ方は塩焼き、汁物、鍋物やフライ、ムニエルなどがあります。

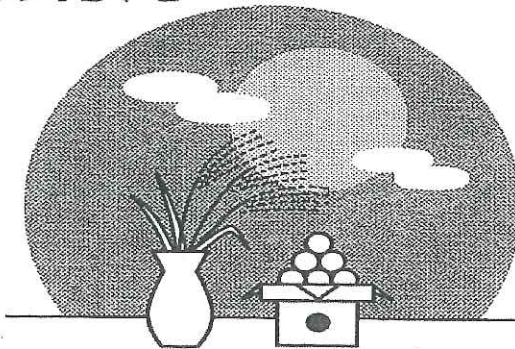
特徴

さんまは、頭が小さく、身は細長く、口はやくちばし状になっています。尾びれや背びれが非常に後方にあるのが特徴です。体長は35cm前後になります。刀の形のような秋の魚なので、漢字で秋刀魚と書きます。

栄養+食べ方

DHAやEPA(IPA)などの体によい脂質が豊富に含まれるほか、ビタミンD、鉄なども多く含まれています。食べ方は、塩焼き、炊き込みごはん、煮つけ、蒲焼き、竜田揚げやフライなどがあります。

お月見



月見は、旧暦の8月15日(十五夜)と9月13日(十三夜)にだんごやすすき、秋の収穫物を供えて、美しい月を眺めて楽しむ行事です。

「中秋の名月」とは旧暦の8月15日の夜の月のことをいいます。十三夜は、「後の月」と呼ばれていて、月見は必ず二度行うのが習わしとされています。

今年の十五夜と十三夜は、9月29日と10月27日になります。