



9月のきゅうしょくこんだて

三津保育所
令和4年9月
TEI 45-2170

日	曜日	こんだて	3じのおやつ
1	もく	ひろしまなのスパゲティー レモンのサラダ なし	あげパン
2	きん	ぶたにくとピーマンのちゅうかいため ナムル パナナ	こめこクッキー
3	ど	ポーケケチャップ ごまあえ みかんかん	せんべい
5	げつ	チキンビーンズ かみかみサラダ なし	ふるふるフルーツ
6	か	さばのおろしに ごまみそしる パインかん	おこのみやき
7	すい	いりどり かふうキャベツ パナナ	おにぎり
8	もく	スープカレー まめサラダ みかんかん	ぐりとぐらとすみれちゃん「かぼちゃプリン」
9	きん	～ たんじょうかいけだのしみメニュー ～	フルーツヨーグルト
10	ど	ほいくさんかん	
12	げつ	マーボー豆腐 ポテトサラダ ももかん	おにぎり
13	か	さかなのピザやき ジュリエンヌスープ パナナ	さつまだんご
14	すい	かぼちゃシチュー ドレッシングあえ パイナップル	あおのりポテト
15	もく	チキンカツ すましじる みかんかん	みかんゼリー
16	きん	ちくぜんに なます なし	ホットドッグ
17	ど	ごもくきんぴら あいしょうじる パナナ	せんべい
20	か	あげさかなのあんかけ かぼちゃとにんじんのカロテンスープ みかんかん	フルーツポンチ
21	すい	ぎゅうどん キャベツのごまずあえ パナナ	ポテトリング
22	もく	がんもどきのあんかけ なまあげのとんじる パインかん	おはぎ
24	ど	ツナじゃが すみそあえ みかんかん	せんべい
26	げつ	なまあげのミートソースやき かぼちゃサラダ なし	パステルしらたまフルーツ
27	か	しろみさかなのいそべあげ あきのかおりみそしる みかんかん	レモンむしケーキ
28	すい	いそとじうどん コールスロー パイナップル	ふかしいも
29	もく	あげぶたのさっぱりソース わかめサラダ パナナ	おにぎり
30	きん	タンドリーチキン コンソメスープ パイナップル	ぎゅうにゅうくずもち

- ☆ 8日(木)のおやつは「ぐりとぐらとすみれちゃん」の中に出てくるかぼちゃプリンです。
- ☆ 9日(金)は誕生会です。ごはんはいりません。箸だけ持ってきてください。
- ☆ 30日(金)のタンドリーチキンは食品ロス削減献立です。
- ☆ 献立は都合により変更になることがあります。



食生活をリセット！

9月に入ってもしばらくは、暑い日が続きます。夏の疲れがでてくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。冷たい物を食べることが多かった夏。温かいごはんのみそ汁を食べるだけでも食生活がリセットされますよ！

食べごよみ

秋のお彼岸 おはぎ

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のこと。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いわれています。また、秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じ物ですが、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るそうです。

