



2020年 9月予定こんだてひょう



	こんだて	主なざいりょう	おやつ
1	火	白身魚の甘辛煮、ひじきの煮物 すまし汁	牛乳 麩のラスク
2	水	夏野菜カレー、フレンチサラダ	牛乳 ヨーグルトゼリー
3	木	豆乳ロール、鶏のトマト煮、春雨サラダ	牛乳 おにぎり(のりたま)
4	金	豚肉のねぎみそ焼き ほうれん草とコーンの胡麻和え 和風玉ねぎの野菜スープ	牛乳 おかし
5	土	チキンライス、コンソメスープ、りんご	牛乳 おかし
7	月	豚丼、みそ汁、なし	牛乳 黒糖蒸しパン
8	火	豆腐ハンバーグ、ポパイソテー、みそ汁	牛乳 きな粉ドーナツ
9	水	鮭のチーズムニエル、ポテトサラダ キャベツの野菜スープ	牛乳 みずようかん
10	木	冷やしうどん、ぶどう	牛乳 おにぎり(炊込みわかめ)
11	金	キャベツとミカンのサラダ 和風冬瓜の野菜スープ	牛乳 カップヨーグルト
12	土	ツナピラフ、オニオンスープ、りんご	牛乳 おかし
14	月	中華丼、春雨スープ、ぶどう	牛乳 茶巾絞り
15	火	豚肉のしょうが焼き、豆腐サラダ みそ汁	牛乳 ホットケーキ
16	水	厚揚げと野菜の五目煮、すまし汁 りんご	牛乳 パリパリピザ
17	木	世界の国の日☆イタリア バターロール、アクアパッツァ ペンネアラビアータ	牛乳 パンナコッタ
18	金	さわらのおろし煮 ほうれん草とちくわのおかか和え けんちん汁	牛乳 おかし・チーズ
19	土	ウイニーライス、コンソメスープ、なし	牛乳 おかし
23	水	鶏の南蛮漬、白和え、みそ汁	牛乳 みかんゼリー
24	木	冷やし中華、ぶどう	牛乳 おはぎ
25	金	鮭チャーハン、からあげ わかめともやしのスープ	牛乳 おかし
26	土	牛丼、みそ汁、りんご	牛乳 おかし
28	月	さわらのごま照り焼き 大根ときゅうりのサラダ、すまし汁	牛乳 わらびもち
29	火	マーボーなす、中華スープ、柿	牛乳 ごまラスク
30	水	鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の磯辺和え 冬瓜の野菜スープ	牛乳 もちもちチーズパン

☆季節の食事・・・おはぎ

お彼岸のお墓参り時、もともとはお餅だけをお供えしてましたが、ビタミンB(疲労回復などに効く)を多く取ろうと、昔の方の知恵であんこ(小豆)を使うようになりました。

あんこ色に似た季節の花(ぼたん・萩)にちなんで、春を『ぼたもち』、秋を『おはぎ』と言うそうです。



世界の国の日～今月はイタリアです

イタリアは日本と同様に四季があり、野菜・肉・魚介類・乳製品・発酵食品など食材の宝庫です。

地域ごとに差はありますが、基本的にオリーブオイル、塩、にんにく、香草やトマトなどが、味付けのベースになることが多いです。

園では、アクアパッツァ(魚のスープ)、ペンネアラビアータ(トマトソースの Pasta)、

おやつにパンナコッタ(生クリームのゼリー)をいただきます。



☆おやつは上段:午前、下段:午後になっています。それぞれに牛乳がつきます。

☆その日の材料の都合により、献立が変更になることがあります。

☆玄関に『今日の献立(3歳児用)』を掲示してありますので、参考にして下さい。