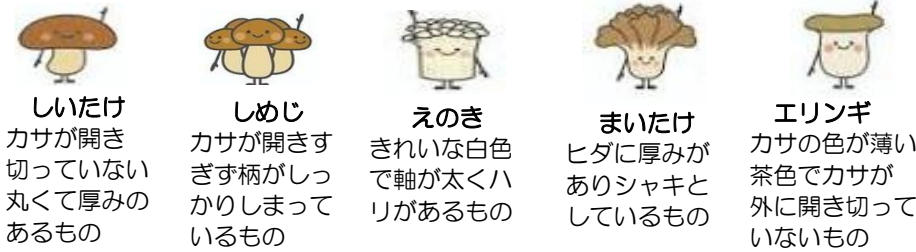




秋が旬のきのこ

木から生えたり木の近くから生えるものが多く「木の子ども」という意味から「きのこ」と呼ばれています。

◇美味しいきのこの見極め方



🍄 椎茸入り肉まん 🍄

材料（4個分）

〈生地〉

ホットケーキミックス	100 g
スキムミルク	16 g
牛乳	80cc

〈具〉

干し椎茸（みじん切り）	1 枚
豚ミンチ	20 g
根深ねぎ（みじん切り）	8 g
味噌	4 g
カレー粉	0.4 g
ごま油	1.2 g

作り方

- ① 具を炒める。
- ② スキムミルクを牛乳で溶き、ホットケーキミックスと混ぜ生地を作る。
- ③ アルミカップに②を半量→具→②の順に入れる。
- ④ 蒸し器で10分～15分蒸す。



世界の朝ご飯



トルコは世界三大料理の一つ。一日の中で最も大切にしているのが朝食の時間です。家族みんなで一緒に時間をゆっくり楽しめます。トルコの定番朝食は「メネメン」。玉ねぎやトマト、ピーマンが入ったスクランブルエッグで、パンと一緒に食べるのがおすすめです。キュウリやトマトのスライス、チーズ、オリーブなども一緒に出されます。トルコでは紅茶のことをチャイと呼び、毎日かかさず飲んでいます。



9月の行事・献立表

行 事	日	曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
	1	月	筑前煮、野菜の昆布和え、みそ汁、果実	ミルク かぼちゃ饅頭	牛乳、果実	ご飯
園外保育(5歳児)	2	火	飛竜頭、切り干しとささみのサラダ、清し汁 果実	お茶、牛乳もち	豆乳 ウエハース	ご飯
発達支援コーディネーター研修	3	水	鶏肉の照り焼き、ほうれん草のソテー、冷汁、果実	牛乳、桜えびのおにぎり	牛乳 お子様せんべい	ご飯
英語教室(3,4,5歳児)	4	木	野菜たっぷりキッシュ、かぼちゃサラダ、 コンソメスープ、果実	芋ぜんざい	お茶 ボーロ	パン
	5	金	魚の煮付け、春雨の酢の物、豚汁、果実	牛乳、椎茸入り肉まん	牛乳 ちりめん	ご飯
	6	土	親子丼、胡瓜のたたき、果実	牛乳、パン	牛乳 カステラ	ご飯
	7	日				
災害訓練週間	8	月	マーボー豆腐、ナムル、わんたん汁、果実	牛乳、千切り大根もち	牛乳 クッキー	ご飯
	9	火	じゃがいものひじき煮、ごま和え 油揚げと白菜のスープ、果実	ミルク、じゃこトースト	お茶 チーズ	ご飯
発達支援研修	10	水	鶏肉の味噌からめ焼き、中華サラダ、清し汁、 果実	ミルク、チーズ蒸しパン	牛乳 かえり	ご飯
ワークショップ(4.5歳児)	11	木	とんかつ、青菜とコーンのサラダ、 みそ汁、果実	フルーツゼリー	コーンフレー ク	ご飯
太陽スポーツ教室(3,4,5歳児)	12	金	魚のかば焼き、マカロニサラダ、呉汁、果実	ミルク、クッキー	豆乳 ウエハース	ご飯
	13	土	冷やしうどん、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳、パン	お茶 クッキー	うどん
	14	日				
	15	月				
リトミック(1,2歳児)	16	火	メヒカリの南蛮漬け、大豆サラダ、清し汁 果実	ミルク、ホットドッグ	豆乳 ビスコ	ご飯
	17	水	チャプチェ、千切り大根の和え物 もずくスープ、果実	フルーツヨーグルト	お茶 せんべい	ご飯
	18	木	魚の味噌チーズ焼き、スパゲティサラダ、 みそ汁、果実	牛乳 ココアバー	牛乳 ちりめん	ご飯
お楽しみ会	19	金	ばら寿司、唐揚げ、カラフルサラダ、 わかめスープ、果実	プリンアラモード	飲むヨーグルト	ご飯
	20	土	きのこスパゲティ、胡瓜とわかめの酢の物、果実	牛乳、パン	ゼリー	スパゲティ
	21	日				
	22	月	手作り焼売、コールスローサラダ 卵スープ、果実	揚げパン	牛乳 あられ	ご飯
	23	火				
障がい者自立支援協議会	24	水	魚のピザ風焼き、酢の物、根菜ゴマ汁、果実	牛乳、 さつま芋のスティックパイ	牛乳 サブレ	ご飯
英語教室(3,4,5歳児)	25	木	五目豆、ポテトサラダ、清し汁、果実	ミルク レモンケーキ	牛乳 クラッカー	ご飯
県監査	26	金	魚の竜田揚げ、野菜とりのりのサラダ、みそ汁、 果実	お茶、焼きおにぎり	お茶 かえり	ご飯
	27	土	コーン入りラーメン、揚げ身の甘煮、果実	牛乳、パン	豆乳 ウエハース	中華麺
	28	日				
乳幼児研修部会	29	月	さばカレー、ドレッシングサラダ、果実	牛乳、お好み焼き	牛乳 人参スティック	ご飯
弁当日 児童発達支援センター体験	30	火	※お弁当の準備をお願いします。	牛乳 カリカリチーズ焼き	お茶 ビスコ	

※1日平均：エネルギー500cal
(給食・おやつ)

0.1.2歳児
3.4.5歳児(主食除く)

タンパク質18.5g 脂質14.9g 食塩1.7g
タンパク質18.8g 脂質15.1g 食塩2.0g

