



## 9月の目標 体を動かして元気に遊ぼう



秋はさわやかな実りの季節です。暑さもやわらぎ、子どもたちの食欲もぐんと増し、来るべき冬に備えて、体が少しでも多くの脂肪をため込もうとします。

収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう♪

**ぶどうと梨の季節がやってきました**

伊万里の特産品でもある、ぶどう・梨が出回る季節になりましたね!!

旬の物は新鮮で、より安価に手に入ります。

園でも今月から昼食の果物に入れていきますのでお楽しみに♪

ぶどうは皮に張りがありブルームと呼ばれる白っぽい粉が表面についているものが美味しいよ!



梨は左右の形が整い、皮に傷がなく重みがあるもの、皮に色むらがないものがおすすめ!



### お月見を楽しみましょう

日本では9月中旬から10月上旬を十五夜と呼び、お月見団子やスキ、里芋などをお供えて、お月見をする風習があります。

このころの月を「中秋の名月」と呼び昔から日本人々は「一番きれいな月」として眺めていました♪

今年は**9月29日(金)**です。

実りの秋に感謝しながら是非ご家族で名月を鑑賞してはいかがでしょうか♪

日曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1 金	豚肉の生姜焼き・りんご入りポテトサラダ・豆腐の味噌汁・キウイ	バナナ	★かぼちゃのチーズケーキ
2 土	ネギ塩ぶっかけそうめん・みかん缶	バームクーヘン	アスパラガスビスケット
4 月	焼きししゃも・もやしのナムル・わかめのお吸い物・白桃缶	お野菜せんべい	★マスカットゼリー
5 火	鶏肉のレモン焼き・カリカリ納豆・かに玉スープ・バナナ	ヨーグルト	★シリアルおこし
6 水	鮭のサクサク揚げ・チョレギサラダ・玉ねぎの味噌汁・オレンジ	ミレービスケット	棒アイス
7 木	華やかごはん・鶏肉と蓮根の甘酢炒め・和風サラダ・すまし汁・梨	ぶどうゼリー	フレンズクレープ
8 金	肉じゃが・きゅうりの胡麻和え・トマト・黄桃缶	カルシウムウエハース	★パイン蒸しパン
9 土	ナポリタン・ロールパン・みかん缶	棒チーズ	バーベキューミニ
11 月	豚バラのキャベツ蒸し・マカロニサラダ・コンソメスープ・キウイ	りんごゼリー	★梨のパウンドケーキ
12 火	はんぺんのツナフライ・コーン納豆・そうめんの味噌汁・ぶどう	クラッカー	★ピーチゼリー
13 水	鶏のもろみ焼き・梅とわかめの酢の物・豆腐のお吸い物・白桃缶	魚せんべい	おさつ蒸しパン
14 木	鮭のバター醤油焼き・さつま芋のサラダ・たまごのスープ・バナナ	ハーベスト	★マッシュマロサンド
15 金	ピピンバ風炒め・きゅうりのゆかり和え・きのこの味噌汁・パイン缶	鉄ウエハース	★かぼちゃドーナツ
16 土	冷しゃぶうどん・黄桃缶	いりこ	さやえんどう
18 月	敬老の日		
19 火	赤魚の竜田焼き・チーズ納豆・野菜の沢煮焼・オレンジ	カルシウムせんべい	コーンフレーク
20 水	竹輪の磯辺炒め・ほうれん草の胡麻和え・かきたま汁・パイン缶	ぶどうゼリー	★マールカオ
21 木	鶏マヨ・カリフラワーサラダ・南瓜スープ・梨	バナナ	★若菜おにぎり
22 金	白身魚のピカタ・人参しりしり・さつま芋の味噌汁・みかん缶	ミレービスケット	★とろけるチーズケーキ
23 土	秋分の日		
25 月	具だくさん厚焼き卵・オクラのおかか和え・春雨のお吸い物・白桃缶	お野菜せんべい	★アコーティオンポテト
26 火	麻婆豆腐・ボイルブロッコリー・トマト・バナナ	バームクーヘン	★フルーチェ
27 水	鯖のごまみそ焼き・きゅうりの中華和え・わかめスープ・ぶどう	カルシウムウエハース	★うさぎクッキー
28 木	ひじき入りとりつくね・ポテトサラダ・おふの味噌汁・黄桃缶	ヨーグルト	★枝豆チーズぎょうざ
29 金	赤魚のサクサク焼き・切干大根の煮物・きのこのお吸い物・オレンジ	クラッカー	お月見ゼリー
30 土	味噌ラーメン・チャーハン・パイン缶	棒チーズ	おにぎりせんべい

すみれ・もも組の飲み物は牛乳、たんぼぼ組以上はスキムミルクです。

誕生会です。

新メニューです。

★は手作りおやつです。