



日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのもだんだん早くなってきました。季節が秋へと移り変わりつつありますね。  
 “芸術の秋” “読書の秋” “スポーツの秋” “食欲の秋”と、様々な秋を取り入れ季節を満喫しましょう。  
 一方、夏の疲れが出てくる時期でもあります。体をしっかりと休めてあげることが大切です。規則正しい生活リズムで、元気いっぱいの身体づくりを心がけましょう。

2021年8月31日 ひまわり保育園

日付	献立 (◎は未満児)	材 料 名 (◎は午後のおやつ材料)				3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 水	◎牛乳、おにぎり 豚汁 浅漬け <b>防災の日</b>	◎米、さといも、板こんにやく、 ごま、ごま油、米	◎牛乳、牛乳、豚肉(もも)、◎木綿豆腐、◎あじ、麦みそ、◎麦みそ	キャベツ、トマト、だいこん、◎きゅうり、にんじん、ごぼう、こまつな、切り干しだいこん、◎しそ	◎かつおだし汁、かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)	牛乳、冷汁 
2 木	◎牛乳 さつま芋ご飯 アスパラの肉巻きフライ 春雨サラダ きのこのすまし汁 マスカット	◎小麦粉、◎砂糖、油、米、小麦粉、砂糖、パン粉、はるさめ、さつまいも、ごま	◎牛乳、牛乳、◎卵、◎生クリーム、◎バター、卵、豚肉(ばら)、チーズ、かにかまぼこ	◎もも缶、◎パン缶、生わかめ、ぶどう、にんじん、だいこん、しめじ、しいたけ、コーン缶、グリーンアスパラガス、きゅうり、えのきたけ	酢、食塩、酒、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、こしょう、かつお・昆布だし汁	牛乳 シフォンケーキ
3 17 金	◎牛乳、ご飯 酢鶏 中華風コーンスープ りんご	片栗粉、砂糖、油、米、◎砂糖、◎マカロニ	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、◎卵、◎きな粉	たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、りんご、しめじ、クリームコーン缶	ケチャップ、酢、しょうゆ、鳥がらだし汁、中華だしの素、◎食塩、食塩、しょうゆ(うすくち)、こしょう	牛乳 マカロニきな粉
4 18 土	◎牛乳、ご飯 肉みそ丼 人参とオクラのすまし汁 オレンジ	ごま油、米、◎砂糖、◎ホットケーキ粉	◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、◎ゆであずき缶	たまねぎ、にんじん、コーン缶、こまつな、オレンジ、オクラ、えのきたけ	みりん、しょうゆ、酒、食塩、しょうゆ(うすくち)、かつお・昆布だし汁	牛乳 あずき蒸しパン
6 月	◎牛乳、ご飯 さばの塩焼き 夏野菜のごま煮 冬瓜と小松菜の味噌汁 りんご	さといも、板こんにやく、すりごま、砂糖、米、◎砂糖、◎ゆでうどん	◎牛乳、牛乳、◎油揚げ、麦みそ、さば	にんじん、なす、オクラ、◎万能ねぎ、りんご、とうがん、しいたけ、こまつな	しょうゆ、かつお・昆布だし汁、◎食塩、食塩、煮干だし汁、◎みりん、◎しょうゆ、◎かつおだし汁	牛乳 きつねうどん 
7 21 火	◎牛乳、ご飯 さんまのカレー揚げ サラダ(人参ドレッシング) わかめスープ パイナップル	オリーブ油、砂糖、油、片栗粉、米、7日: [◎白玉粉、◎小麦粉、◎さつまいも] 21日: [◎小麦粉、◎砂糖]	◎牛乳、牛乳、◎卵、さんま、◎こしあん(生)	生わかめ、黄ピーマン、パイナップル、にんじん、にら、サニーレタス、きょうな、きゅうり	しょうゆ、酢、鳥がらだし汁、◎食塩、食塩、酒、こしょう、カレー粉	牛乳 いきなり団子(7日) うさぎ饅頭(21日)
8 22 水	◎牛乳、ご飯 ハヤシライス おかか和え	砂糖、◎油、米、◎砂糖	牛乳、◎牛乳、牛肉(もも)、◎バター、◎バター、かつお節	たまねぎ、にんじん、しめじ、もやし、トマト、こまつな、◎かぼちゃ	ハヤシルウ、ケチャップ、みりん、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、◎食塩	牛乳 かぼちゃの塩バター
9 30 木	◎牛乳、ご飯 松風焼き きんぴらごぼう ちくわとしめじのすまし汁 ぶどう	砂糖、ごま、米、◎食パン、◎マヨネーズ、◎すりごま、ごま油	牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎しらす干し、かまぼこ	たまねぎ、ねぎ、ほうれんそう、ぶどう、にんじん、だいこん、しめじ、ごぼう、エリンギ、◎あおのり	酒、みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	ヤクルト しらすマヨパン
10 24 金	◎牛乳、ご飯 鮭のごま焼き 甘酢和え 豆腐ともやしの味噌汁 なし	◎油、油、米、小麦粉、◎砂糖、砂糖、◎ホットケーキ粉、すりごま、ごま、◎グラニュー糖	◎牛乳、牛乳、◎卵、木綿豆腐、麦みそ、さけ	もやし、にんじん、なし、だいこん、こまつな、きゅうり	酢、食塩、煮干だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、こしょう、ケチャップ	牛乳 メロンパンクッキー 
11 土	◎牛乳、おにぎり 夏野菜のスパゲティ コンソメスープ みかん	米、◎砂糖、砂糖、マカロニ、スパゲティ、	◎牛乳、牛乳、ベーコン、◎ゼラチン	みかん、ホールトマト缶詰、ピーマン、にんじん、なす、たまねぎ、キャベツ、オクラ、えだまめ(冷凍)、◎もも缶(黄桃)、◎もも缶(液汁)、◎もも缶	食塩、コンソメ、こしょう、ケチャップ	牛乳 ももゼリー
25 土	<b>弁当の日</b>	◎砂糖	◎牛乳、◎ゼラチン	◎もも缶(黄桃)、◎もも缶(液汁)、◎もも缶		
13 27 月	◎牛乳、ご飯 ふわふわ丼 じゃが芋とえのきの味噌汁 ゴールドキウイフルーツ	砂糖、◎油、米、じゃがいも、◎さつまいも	◎牛乳、牛乳、◎卵、鶏もも肉、木綿豆腐、麦みそ、凍り豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、◎れんこん、キャベツ、キウイフルーツ(黄)、えのきたけ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、◎食塩、煮干だし汁	牛乳 野菜チップス
14 28 火	◎牛乳、ご飯 ポークカレー ツナマヨ和え	じゃがいも、砂糖、米、マヨネーズ	牛乳、◎牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、ツナ水煮缶	たまねぎ、◎りんご、◎もも缶、◎みかん缶、◎バナナ、◎パン缶、にんじん、ピーマン、ミニトマト、コーン缶、きゅうり、キャベツ	カレー粉、みりん、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう	牛乳 フルーツヨーグルト
15 29 水	◎牛乳、ご飯 白身魚のムニエル コロコロサラダ コンソメスープ みかん	◎米、米、◎砂糖、オリーブ油	◎牛乳、牛乳、◎鶏もも肉、◎バター、◎バター、チーズ、しいら	黄ピーマン、レモン果汁、みかん、◎ピーマン、にんじん、なす、トマト、◎たまねぎ、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ	◎食塩、食塩、コンソメ、◎こしょう、こしょう、◎ケチャップ	牛乳 チキンライスおにぎり 
16 木	◎牛乳、ご飯 肉豆腐 さつま芋とわかめの味噌汁 オレンジ	米、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、◎ロールパン、しらたき、さつまいも	◎牛乳、牛乳、◎卵、麦みそ、焼き豆腐、牛肉(もも)、◎バター	生わかめ、はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、こまつな、オレンジ	酒、煮干だし汁、みりん、しょうゆ、かつおだし汁	牛乳 ココアブル

**今月の予定**

- ◆ 1日(水)・・・防災の日
- 2日(木)・・・誕生会  
いるか・らっこ・くじら組はご飯はいりません。
- ▲ 25日(土)・・・弁当の日  
弁当・水筒・箸またはスプーンを持たせて下さい。
- 14日(火)・・・クッキング(くじら組)  
カレー作りに挑戦します★エプロン・マスク・三角巾の準備をお願いします。爪を短く切りましょう。

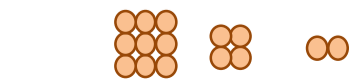
**※ 食物アレルギーについて ※**

献立表にて、子供たちが初めて口にできる食材がないか、各ご家庭で確認をお願いします。  
 医師の診断・指示書のもと、除去食の対応は可能ですので、除去食を希望の方はお知らせください。

※行事や食材の都合により、多少変更することがあります。

今年の十五夜は  
**9月21日**

十五夜は、一年で一番お月様が美しい日といわれ、その美しい月を見ながら作物の収穫に感謝する日です。  
 十五夜は、名前にちなんで15個のお団子とさといもや秋に収穫される果物などを飾ります。  
 飾るものにもそれぞれ意味があり、  
 ①野菜や果物がたくさん採れたことに感謝する  
 ②月のような丸いお団子は、食べると健康で過ごせる  
 ③さといもはたくさんの子芋からできてるため、子供がたくさん産まれますように  
 という願いを込めているそうです。  
 お月見団子やお月見飾りに並べ方があるのをご存知でしょうか。  
 \* 飾りの並びは、お月さまから見て左から  
 だんご→野菜や果物等→ススキ  
 \* 団子の積み方は(15個の場合)  
 一段目9個→二段目4個→三段目2個



**♪十五夜にもちつきの手遊びを♪**

子ども達と食べ物で十五夜を味わうのもいいですが、わらべ歌で手遊びを楽しんではいかがでしょう?  
 「十五夜さんのもちつき」はおもちをつくる人が一定のリズムで手拍子を打ち、その合間に手を差し入れるという遊びです。手をたたき音やリズムが楽しめます。

十五夜さんのもちつきは  
 トーン トーン トットッタ トット トット トットッタ  
 おっこねて おっこねて おっこねおっこね おっこねて  
 とっついて とっついて とっついとっついとっついて  
 シャーン シャーン シャンシャンシャン  
 トット トット トットッタ

