



9がつ

こんだてひょう



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

どようび

<p>★★★今月のお弁当のいない日★★★ (2日、6日、9日、13日、16日、20日、27日、30日)です。 ★29日(木)は、秋の遠足です。全園児、おかず入りのお弁当をお願いします。 ★今月の平均熱量は、422 kcal です。</p>			<p>1日 鮭のフライタルソースがけ チンゲン菜の海苔和え みそ汁 ★牛乳・せんべい</p>	<p>2日 塩ラーメン 大根サラダ グレープフルーツ ★ヨーグルト・ビスケット</p>	<p>3日 希望保育の日</p>
<p>5日 チーズオムレツ ひじきのマリネ ビーフンスープ ★牛乳・きなこマカロニ</p>	<p>6日 豚丼 ほうれん草の白和え 塩昆布と卵のスープ ★フルーツヨーグルト</p>	<p>7日 豆腐のつくね揚げ キャベツとちくわの梅和え みそ汁 ★黒砂糖のクッキー・ヤルト</p>	<p>8日 さばの塩こうじ焼き 小松菜と白菜のお浸し けんちん汁 ★牛乳・もちもちドーナツ</p>	<p>9日 わかめご飯 うさぎハンバーグ キャベツの昆布和え 筍のすまし汁 お月見ゼリー ★大学いも・ほうじ茶</p>	<p>10日 運動会 </p>
<p>12日 ピザ風卵焼き フルーツサラダ トマトスープ ★牛乳・ジャムサンドクラッカー</p>	<p>13日 バターロールパン グレープフルーツ マカロニグラタン 豆腐と人参のスープ ★お好み焼き・麦茶</p>	<p>14日 マーボー豆腐 ゆい草とえのきのお浸し かきたま汁 ★フルーチェ</p>	<p>15日 ツナカレー りんごサラダ 椎茸と卵のスープ ★牛乳・味付小魚せんべい</p>	<p>16日 筑前めし さつま芋煮 うずら卵のすまし汁 ☆おたのしみおやつ☆</p>	<p>17日 希望保育の日</p>
<p>19日 敬老の日 </p>	<p>20日 スパゲティミートソース フレンチサラダ 豆乳スープ ★ヨーグルト</p>	<p>21日 高野豆腐のキノコあんかけ 海藻サラダ 洋風みそ汁 ★ゆかりおにぎり・麦茶</p>	<p>22日 赤魚の煮つけ 白菜ともやしの和え物 みそ汁 ★牛乳・かりんとう</p>	<p>23日 秋分の日 </p>	<p>24日 希望保育の日</p>
<p>26日 野菜の巣ごもり卵 きゅうりとえのきの酢の物 みそ汁 ★牛乳・ビスケット</p>	<p>27日 まいたけご飯 野菜の梅和え すまし汁 ★ホワイトポンチ</p>	<p>28日 コロコロしゅうまい 野菜炒め さつま芋のスープ ★たまごパン・野菜ジュース</p>	<p>29日 秋の遠足 </p>	<p>30日 三色どんぶり 青菜の酢みそ和え みそ汁 ★オレンジゼリー・クッキー</p>	



いつの間にか鳴っていた蝉の声が、コオロギの声に変わり、園庭に吹く風からも秋の気配を感じられるようになってきました。そろそろ夏の疲れも出てくる頃・・・。朝晩の気温差が大きい9月は体調管理に注意が必要です。運動会にむけて、練習も始まります。早寝、早起きをして体調を整え、朝ごはんをしっかり食べて登園するようにしましょう。



～中秋の名月～

旧暦の8月15日の夜(十五夜)に見える月を「中秋の名月」と呼び、2022年は、9月10日がその日にあたります。お月見としてススキや月見団子を供え、月を愛でる習慣は、平安時代に中国から伝わったといわれています。月に見立てた丸い団子をお供えするのは、それを食べることで健康と幸せを得られるからだそうです。

