



しょくいく Quiz

「すな」が さかた:ちをすると やさいに
へんしん するよ。それはな-に?

今月の旬 「なす」

濃いむらさき色で
光沢がある



→ヘタのセリロが
みずみずしく
がくのとげに角虫と
痛いくらいとがっている
ほうが新魚羊

左右が対称で
全体にバランスがよくずしりと重い

おいしさ Point

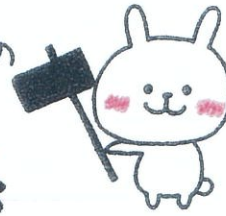
切ったあとにアク抜きを、

なすはアクが強いので、切つてすぐ
使わない時は塩でもむか。
うすい塩水に放してアク抜きをしてね。



9

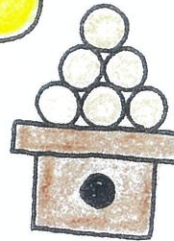
月の
きゅうしよくだより



お月見だんごをつくらう

1. だんご粉(120g)と水(90ml)を
合わせる
2. 耳たぶくらいのかたさになるまで
よくこねる

3. こねた生地を15コにわけて、手のひらでころがして
丸める
4. なべにお湯をわかし、だんごを入れる。
だんごがうかんできたら、1~2分でとりだし。
かるく水であらう



5. おそなえをして、月をながめたあとは
みんなで食べよう!!

きな米粉、あんこ、みたらし...

2023年の十五夜は

9月29日(金曜日)

おだんご、サトイモ、サツマイモなどのイモ類、
ススキ、秋の七草などをお供えて、

実りの秋に感謝

9月のこんだて

みどり丘こどもえん

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	
		スポーツの秋到来？です。 まだまだ残暑は、厳しそうですが、様々な空間で 体をたくさん使って、遊んでいきたいと思ひます。 そのためには、「早寝・早起き・朝ご飯・朝うんち」 体をたくさん動かして、おいしい給食・お家ご飯を たくさん食べて、パワーアップしましょう！						1日		2日	
		ごはん 鮭のムニエル トマト ◇ひじきの炒め 牛乳 ★コーンパン		焼きそば 卵スープ 牛乳							
4日		5日		6日		7日		8日		9日	
ごはん チャプチェ 粉ふき芋のごま和え 牛乳 ビスケット		ごはん 人参グラッセ ☆和風きのこハンバーグ ◇ポイルブロッコリー 牛乳 バナナ		ごはん 豚肉のカレーソテー 冷やしそうめん 牛乳 ★フルーチェ		わかめごはん 白身魚のフライ キャベツのゆかり和え 中華スープ 牛乳 クラッカー		ごはん ◇大豆のトマト煮 ◇ブロッコリーのごま和え 牛乳 ミニ菓子パン		スパゲッティナポリタン ミニサラダ 牛乳	
11日		12日		13日		14日		15日		16日	
ごはん すき焼き風煮 ◇きゅうりとパインの 中華サラダ 牛乳 オレンジ		ごはん ゆで卵 鶏肉のオーロラ煮 ポイルキャベツコーン入り ジョア せんべい		ごはん 魚と竹輪の煮付け キャベツの塩昆布和え 牛乳 カンパン&チーズ		ごはん ☆冬瓜と豚肉の味噌炒め ちりめんの酢の物 牛乳 梨		ごはん ゆで卵 チキンソテー ポルトガル風 ◇グリーンサラダ 牛乳 ★ジャムサンド		にくてん風 わかめの味噌汁 牛乳	
18日		19日		20日		21日		22日		23日	
 <p>敬老の日</p>		ごはん 高野豆腐の卵とじ ◇きゅうりの 酢味噌和え 牛乳 バウムクーヘン		ごはん☆◇さんまの竜田揚げ ◇切り干し大根の ケチャップ煮 ◇ポイルブロッコリー 豆腐となすの味噌汁 牛乳 ヨーグルト		ハッシュドビーフ ◇わかめと キャベツのサラダ ゆで卵 牛乳 クラッカー		ごはん お好みオムレツ ◇ブロッコリーの かつお和え 牛乳 ★彼岸団子		 <p>秋分の日</p>	
25日		26日		27日		28日		29日		30日	
ごはん マーボー豆腐 ◇ひじきのナムル 牛乳 ★オープンサンド		ごはん スープカレー ◇ミックスサラダ 牛乳 バナナ		頑張れメニュー ジョア お楽しみ		ごはん トマト かぼちゃコロック コーンサラダ 牛乳 オレンジ (幼) パン ジュース		ごはん ◇キャベツの八宝菜 ゆで卵 牛乳 せんべい		クリームシチュー ロールパン 動物チーズ 牛乳	

●都合により、献立を変更する場合があります。 ●未満児は午前中にフルーツや手作りおやつ等があります。

●★印は手作りおやつです。

●☆は季節の食材を使ったものです。

◆カミカミメニューです。しっかりかんで食べようね！