

# 9月 献立表

日 曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食	
1	火	豚肉の生姜焼き、ナムル、しらすのスープ、果実	手作りミニメロンぱん、ミルク	牛乳・ビスケット	ご飯	
2	水	英語	キーマカレー、海藻サラダ、果実	野菜クラッカー、ミルク	牛乳・胡瓜スティック	ご飯
3	木	お点前	高野豆腐の卵とじ、千切り大根のかみかみサラダ、清し汁、果実	かぼちゃクッキー、ミルク	牛乳・果実	ご飯
4	金		手作りソーセージ、甘酢和え、コーンスープ、トマト	揚げパン、牛乳	豆乳・コーンフレーク	パン
5	土		親子丼、青菜とコーンのサラダ、果実	牛乳・パン	牛乳・ちりめん	ご飯
6	日					
7	月		魚の磯辺揚げ、ほうれん草の磯和え、みそ汁、果実	焼きおにぎり、お茶	牛乳・かえり	ご飯
8	火		魚のアングリーズ、油揚げとレタスのスープ、和え物、トマト、果実	ポテト餅、お茶	牛乳・サブレ	ご飯
9	水	太陽スポーツ	ベーコンの炊き合わせ、もずくの酢の物、みそ汁、果実	チーズスティック、ミルク	牛乳・きな粉マカロニ	ご飯
10	木	お点前	魚の人参みそ焼き、焼ききのこの白和え、わかめスープ、トマト	スイートポテト、ミルク	牛乳・果実	ご飯
11	金		飛竜頭、ゆで野菜、根菜汁、果実	ふかし芋、ミルク	お茶・あられ	ご飯
12	土	保育参観	おにぎり、魚の塩焼き、けんちん汁	牛乳・パン	お茶・あられ	ご飯
13	日					
14	月	恒富東 デイサービス訪	チキンカレー、マカロニサラダ、果実	フルーツゼリー	牛乳・ちりめん	ご飯
15	火		魚の竜田揚げ、三色なます、かき玉汁、チーズキャッチ、果実	エビせんべい、お茶	ゼリー	ご飯
16	水	英語	おからのつくね焼き、ほうれん草のサラダ、みそ汁、トマト	チーズ饅頭、ミルク	豆乳・クラッカー	ご飯
17	木	お点前	唐揚げ、キャベツサラダ、野菜スープ、果実	黄な粉もち お茶	牛乳・ウエハース	ご飯
18	金	お楽しみ会	しゃげご飯、ローストチキン、五色サラダ、果実、コンソメスープ	アイスクリーム	牛乳・人参スティック	ご飯
19	土		コーン入りラーメン、ドレッシングサラダ、果実	牛乳・果実	牛乳・スティックパン	中華麺
20	日					
21	月					
22	火					
23	水		秋分の日			
24	木	お点前	牛丼、春雨サラダ、果実	ボンデケーキ、ミルク	ジョア	ご飯
25	金		魚のみそ煮、もやしの胡麻和え、清し汁、トマト	カルシウムラスク、ミルク	お茶、ふかし芋	ご飯
26	土		五目うどん、大豆の甘煮、果実	牛乳・菓子	牛乳・カステラ	うどん
27	日					
28	月		鶏肉入りがんも、ひじきのナムル、果実、春雨スープ	ジャムサンド、牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯
29	火		ポークビーンズ、ほうれん草のサラダ、オニオンスープ	せんべい、牛乳	牛乳・果実	ご飯
30	水		鮭のきのこソース、酢の物、みそ汁、果実	きな粉マカロニ、牛乳	オレンジジュース	ご飯

## ★ お月見だんごを作ろう ★

今年の中秋の名月は9月27日(土)です。最近では、各家庭でお月見だんごを作ることも少なくなっていると思いますが、今年は親子でトライしてみたいかたがたでしょう。秋の夜、手作りのお月見だんごを飾っておうちでお月見を楽しんでみませんか？

- ①白玉粉を水で練って、耳たぶくらいの軟さにする。
- ②小さく丸めて、茹でる。
- ③あんこや黄粉をつけて……召し上がれ！

