

# 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	日				
2	月	豚肉となすの炒め煮、キャベツと胡瓜の甘酢和え、しらすのスープ、果実	ホットクラッカー、牛乳	豆乳 パン	ご飯
3	火	魚のマヨネーズ焼き、フレンチサラダ、コンソメスープ、トマト	椎茸入り肉まん、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
4	水	スペイン風オムレツ、キャベツの昆布和え、みそ汁、果実	きなこヨーグルト	牛乳・ビスコ	ご飯
5	木	筑前煮、春雨の酢の物、清し汁、果実	ピザ風トースト、豆乳	牛乳・ちりめん	ご飯
6	金	魚のアングレーズ、ひじきとツナのサラダ、油揚げとえのきの味噌汁、トマト	チーズ蒸しパン、ミルク	牛乳・ウインナー	ご飯
7	土	コーン入りラーメン、大豆の甘煮、果実	お菓子・牛乳	牛乳・果実	中華麺
8	日				
9	月	ポークカレー、酢の物、果実	ジャムサンド、ミルク	豆乳 パン	ご飯
10	火	香味揚げ、ゆかり和え、清し汁、果実	黒糖蒸しパン、ミルク	牛乳、蒸し芋	ご飯
11	水	ひじき炒め、マカロニサラダ、みそ汁、果実	あじさいゼリー	牛乳・ちりめん	ご飯
12	木	牛肉とピーマンの炒め物、中華風サラダ、油揚げとえのきの味噌汁、果実	チーズポテト、牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯
13	金	魚の照り焼き、海藻サラダ、ベーコンスープ、トマト	ホットケーキ、牛乳	豆乳、ウエハース	ご飯
14	土	マーボー丼、ほうれんそうの和え物、果実	牛乳・パン	牛乳・ちりめん	ご飯
15	日				
16	月				
17	火	魚の竜田揚げ、人参サラダ、わんたん汁、果実	手作りメロンパン、牛乳	飲むヨーグルト パン	ご飯
18	水	ちらし寿司、唐揚げ、ツナ入りポテトサラダ、オニオンスープ、果実	お楽しみおやつ	牛乳・ふかし南瓜	ご飯
19	木	豚肉の生姜焼き、千切り大根の中華風サラダ、みそ汁、トマト	おからと人参のケーキ、ミルク	牛乳・ビスケット	ご飯
20	金	魚の磯辺揚げ、さっぱりサラダ 1、きのこ汁、果実	揚げパン、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
21	土	五目うどん、胡瓜のたたき、果実	お菓子、牛乳	牛乳・ビスコ	うどん
22	日				
23	月				
24	火	魚の人参みそ焼き、スパゲティーサラダ、かき玉汁、果実	米粉と豆乳の蒸しパン、ミルク	チーズ・きゅうり・お茶	ご飯
25	水	鶏の照り焼き、キャベツと胡瓜の甘酢和え、チンゲン菜のスープ、トマト	ヨーグルトムース	牛乳・果実	ご飯
26	木	かぼちゃのそぼろ煮、かみかみサラダ、清し汁、トマト	コンソメ味マフィン、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
27	金	魚のスキム香草焼き、三色なます、みそ汁、果実	ごぼうの唐揚げ、牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯
28	土	ハヤシライス、ひじきのナムル、果実	パン、牛乳	牛乳・せんべい	ご飯
29	日				
30	月	手作りチキンナゲット、小松菜とパプリカの和え物、わかめスープ、果実	じゃこトースト、ミルク	豆乳 パン	ご飯



# 9月 食育だより



9月1日は防災の日です。地震や台風などの災害に備えて、防災グッズの再点検及び備蓄品（非常用食品）の確認などしていきましょう。特に小さい子どもや赤ちゃんは缶詰や乾物など嫌がって食べない場合もあるので、通常必要とされる水や備蓄食品と一緒に普段食べているお菓子や野菜ジュースも準備しておく心安いです。



## 十五夜

「十五夜」は中秋の名月といわれ、秋の収穫に感謝する意味もあります。満月のように丸い月見だんごと、魔よけの効果があるといわれているすすきを飾ります。