

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 土	ご飯 肉じゃが ゆかりの和えもの みそ汁	牛乳 (3時) 苺ジャムケーキ	牛もも・ 普通牛乳	精白米・じゃがいも ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・キャベツ りよくとうもろやし・葉ねぎ いちごジャム
3 月	ご飯 魚のオリーブ焼 ポテトサラダ きのこスープ ふりかけ	牛乳 (3時) ちんすこう	ホキ・まぐろ油漬缶詰 普通牛乳	精白米・じゃがいも マヨネーズ・いりごま・薄力粉 ラード	にんじん・きゅうり・生しいたけ ほんしめじ・えのきたけ・たまねぎ あおさ
4 火	ご飯 とりの照り焼き 塩昆布の和えもの みそ汁	牛乳 (3時) みかんケーキ	若鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	キャベツ・りよくとうもろやし 塩昆布・にんじん・たまねぎ 葉ねぎ・乾わかめ・みかん缶詰
5 水	ご飯 鮭のきのこクリーム焼き かぼちゃ煮 かきたま汁	牛乳 (3時) ももゼリー	さけ・豆乳・鶏卵・普通牛乳	精白米・薄力粉	ぶなしめじ・えのきたけ 生しいたけ・かぼちゃ・にんじん たまねぎ・葉ねぎ・もも缶詰・寒天 ももネクター
6 木	ご飯 和風きのこスパゲッティ ひき肉と豆のトマト煮込み コンソメスープ	牛乳 (3時) きなこクッキー	大豆・牛ひき肉・ぶたひき肉 普通牛乳・きな粉	精白米・マカロニ・スパゲティ じゃがいも・薄力粉 ソフトマーガリン・砂糖	えのきたけ・ぶなしめじ・にんじん たまねぎ・トマトホール缶詰 トマトケチャップ・キャベツ
7 金	ご飯 キャベツ入りメンチカツ 厚揚げの甘煮 みそ汁	牛乳 (3時) ジャムサンド	牛ひき肉・ぶたひき肉・生揚げ 普通牛乳	精白米・パン粉・薄力粉 食パン	キャベツ・たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・いちごジャム
8 土	ご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め 粉ふきいも わかめスープ	牛乳 (3時) さつまいもケーキ	ぶたもも・生揚げ・普通牛乳	精白米・じゃがいも ホットケーキミックス さつまいも	にんじん・たまねぎ・乾わかめ
10 月	ご飯 親子丼 キャベツのごまマヨ和え みそ汁 果物	牛乳 (3時) ホットケーキ	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・いりごま・マヨネーズ ホットケーキミックス	キャベツ・にんじん・たまねぎ 葉ねぎ・乾わかめ・バナナ
11 火	炊き込みご飯 カレイの煮つけ 竹輪の磯辺揚げ かきたま汁	牛乳 (3時) ジャコチーズパン	油揚げ・まがれい・焼き竹輪 木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳 しらす干し・プロセスチーズ	精白米・薄力粉・食パン	にんじん・ゆでたけのこ・あおのり たまねぎ・葉ねぎ
12 水	ご飯 鶏のゴマ味噌焼 ひじき煮 みそ汁	牛乳 (3時) フルーツヨーグルト	鶏もも・焼き竹輪・普通牛乳 プレーンヨーグルト	精白米・ごま	ひじき・にんじん・たまねぎ ぶなしめじ・葉ねぎ・バナナ りんご・みかん缶詰
13 木	ご飯 ちぐさやき 切り干し大根のサラダ 豚汁	牛乳 (3時) ミルクわらび餅	鶏卵・ぶたもも・普通牛乳 きな粉	精白米・マヨネーズ 板こんにゃく・片栗粉	にんじん・たまねぎ・葉ねぎ えのきたけ・切干しだいこん きゅうり・ごぼう
14 金	ご飯 魚のカレー焼き いり豆腐 すまし汁 果物	牛乳 (3時) カレースナック	ホキ・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・草ふ ソフトマーガリン	たまねぎ・ごぼう・にんじん 切干しだいこん・乾わかめ・りんご
15 土	ご飯 豚肉のトマト煮込み 和えもの みそ汁	牛乳 (3時) マーブルケーキ	ぶたもも・削り節・普通牛乳	精白米・じゃがいも ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ トマトケチャップ・トマト・キャベツ りよくとうもろやし・なす・葉ねぎ
18 火	ご飯 さばの味噌煮 マカロニのケチャップソテー すまし汁 果物	牛乳 (3時) 苺スコーン	甘みそ・さば・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・マカロニ・スパゲティ ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ トマトケチャップ・トマトホール缶詰 葉ねぎ・なし・いちごジャム
19 水	ご飯 鶏肉のから揚げ ナムル 中華スープ	牛乳 (3時) お饅頭スナック	若鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・片栗粉・なたね油 いりごま・しらたき・ごま油 草ふ・ソフトマーガリン グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・葉ねぎ 生しいたけ・きくらげ
20 木	ご飯 魚のマヨネーズ焼 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 納豆	牛乳 (3時) カルピスゼリー	ホキ・生揚げ・牛ひき肉 ぶたひき肉・納豆・普通牛乳 乳酸菌飲料	精白米・マヨネーズ さつまいも	にんじん・たまねぎ・乾わかめ 葉ねぎ・みかん缶詰

21 金	しょうゆラーメン ジャーマンポテト 果物	牛乳 (3時) お月見団子	ぶたひき肉・ベーコン 普通牛乳・きな粉	中華めん・ごま油・じゃがいも 上新粉・白玉粉	たまねぎ・にんじん・乾わかめ 葉ねぎ・なし
22 土	ご飯 焼きそば 和えもの わかめスープ	牛乳 (3時) 果物 きなこあめ	ぶたかたロール・削り節 木綿豆腐・普通牛乳・きな粉	精白米・中華めん・はちみつ	にんじん・たまねぎ りよくとうもろやし・キャベツ 青ピーマン・乾わかめ・りんご
25 火	ご飯 魚のごま味噌焼き さつまいもサラダ きのこスープ	牛乳 (3時) 果物 チーズ	さわら・甘みそ まぐろ油漬缶詰 普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・いりごま・さつまいも マヨネーズ	キャベツ・にんじん・生しいたけ ほんしめじ・えのきたけ・たまねぎ りんご
26 水	ご飯 大豆入りカレー もやしのゴマ酢和え 福神漬 果物	ヤクルト お誕生日ケーキ	大豆・牛ばら・乳酸菌飲料 普通牛乳・鶏卵 ホイップクリーム	精白米・じゃがいも・いりごま 薄力粉・グラニュー糖 くり甘露煮	にんじん・たまねぎ りよくとうもろやし・福神漬・バナナ
27 木	ご飯 さんまのみぞれあん ひじきサラダ かきたま汁	牛乳 (3時) オレンジゼリー	さんま・鶏卵・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・マヨネーズ・三温糖	えのきたけ・だいこん・にんじん きゅうり・ひじき・たまねぎ 葉ねぎ・みかんジュース みかん缶詰・寒天
28 金	ご飯 豚のしょうが煮 おかか和え すまし汁	牛乳 (3時) ココアケーキ	ぶたもも・かつお節・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	しょうが・キャベツ りよくとうもろやし・にんじん たまねぎ・えのきたけ・乾わかめ
29 土	ご飯 牛丼 高野の煮物 みそ汁 牛乳 (3時)		牛もも・凍り豆腐・普通牛乳	精白米	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ キャベツ

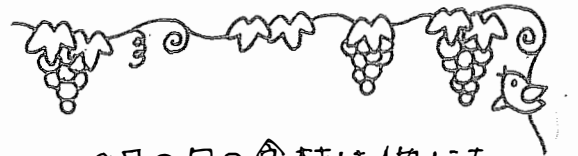
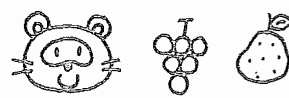
セミの鳴き声もいつの間にか秋の虫の合唱に変わってきました。  
これからやってくる実りの秋。色々なおいしい食材が旬を迎えます。  
今月も旬の食材をたくさん取り入れたにと思います。今年度も半分が  
過ぎました。また1つずつ食べられるものを増やしてほしいと思います。



旬の食材 さんま 秋刀魚



さんまは9月~10月が旬です。  
脂がのり、丸々と太ったおいしい時期です。  
おいしい旬のさんまには栄養もたくさん  
です。良質のたんぱく質や貧血予防  
に効果のある鉄分、粘膜を丈夫に  
するビタミンA、カルシウム、DHAなど。  
育ち盛りの子どもたちにぜひ食べて  
もらいたい魚です。



9月の旬の食材は他にも  
きのこ類やいちじく、がどう、なし  
栗などがあります。ご家庭でも  
おさんぽの時に、栗を見つけたら  
梢刈風景を見たりして秋を  
感じて下さいね。おいしい新米  
をいただきながら、見つけた  
秋を話し合うのもいいですね。



9月24日は中秋の名月「十五夜」です。

園では2日にお月見団子を予定しています。

