

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
2	月	ご飯 春雨の中華炒め 煮卵 中華レタススープ	牛乳 スティックラスク	鶏卵・普通牛乳	精白米・緑豆はるさめ・食パン・有塩バター	青ピーマン・キャベツ・にんじん・たまねぎ・レタス
3	火	ご飯 鮭のチーズ焼き りんごサラダ 野菜のミルクスープ	牛乳 おからバナナケーキ	さけ・プロセスチーズ・普通牛乳・おから・鶏卵	精白米・マヨネーズ・有塩バター・ホットケーキミックス	りんご・キャベツ・にんじん・きゅうり・たまねぎ・ブロッコリー・ぶなしめじ・バナナ
4	水	ご飯 お豆腐ナゲット キャベツとちくわの和え物 きのこスープ 納豆	牛乳 りんごとさつま芋のレモン煮	鶏ひき肉・木綿豆腐・焼き竹輪・納豆・普通牛乳	精白米・さつまいも	キャベツ・りよくとうもろやし・こまつな・生しいたけ・ほんしめじ・えのきたけ・たまねぎ・りんご
5	木	やこめご飯 鯖のみそ焼き 切干大根のサラダ すまし汁(小松菜)	牛乳 梨 チーズ	大豆・しらす干し・さば・甘みそ・まぐろ油漬缶詰・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・マヨネーズ	ひじき・にんじん・切干しいたけ・さやいんげん・たまねぎ・こまつな・なし
6	金	ご飯 きのこ厚揚げのくず煮 ブロッコリーのじゃこ炒め 豚汁	牛乳 豆乳わらびもち	生揚げ・しらす干し・ぶたもち・淡色辛みそ・普通牛乳・豆乳・きな粉	精白米・生いも板こんにやく	えのきたけ・ほんしめじ・だいこん・青ねぎ・ブロッコリー・にんじん・たまねぎ・ごぼう
7	土	ご飯 肉じゃが おから和え みそ汁(豆腐)	牛乳 ココアケーキ	牛かた(赤肉)・かつお節・木綿豆腐・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・さやいんげん・キャベツ・こまつな・青ねぎ
9	月	親子丼 里芋の煮ころがし すまし汁(おふつゆ・わかめ)	牛乳 こしあんクッキー	鶏もも・鶏卵・普通牛乳・こしあん	精白米・さといも・車ふ・有塩バター・薄力粉	にんじん・たまねぎ・糸みつば・カットわかめ・青ねぎ
10	火	ロールパン 鮭ときのこのクリーム煮 ペイクドじゃが コンソメスープ	牛乳 おからおにぎり	さけ・普通牛乳・削り節	ロールパン・じゃがいも・精白米	えのきたけ・ぶなしめじ・あおのり・たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな
11	水	ご飯 鶏肉のみそ焼き ひじき煮 みそ汁(小松菜・油揚げ)	牛乳 バナナ せんべい	鶏むね・焼き竹輪・油揚げ・普通牛乳	精白米・サラダせんべい	乾ひじき・こまつな・にんじん・たまねぎ・バナナ
12	木	ご飯 白身魚の天ぷら マカロニサラダ わかめスープ	牛乳 りんごゼリー	ホキ・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ	にんじん・キャベツ・乾わかめ・たまねぎ・りんごジュース・寒天
13	金	ご飯 カレイの煮つけ 五目きんぴら みそ汁(豆腐) ふりかけ	牛乳 お月見団子	まがれい・木綿豆腐・油揚げ・普通牛乳・きな粉	精白米・生いも板こんにやく・いりごま・ごま・白玉粉	しょうが・にんじん・ごぼう・さやいんげん・れんこん・たまねぎ・青ねぎ
14	土	ご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め キャベツのゆかり和え すまし汁(切干大根・わかめ)	牛乳 りんごケーキ	生揚げ・ぶたかた・普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	キャベツ・切干しいたけ・カットわかめ・にんじん・たまねぎ・りんご
17	火	大豆入りカレー ミモザサラダ 福神漬 バナナ	牛乳 ピザトースト	大豆・牛かた・鶏卵・普通牛乳・まぐろ水煮缶詰・プロセスチーズ	精白米・じゃがいも・マヨネーズ・食パン	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・福神漬・バナナ・トマトケチャップ・コーン缶詰粒

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
18	水	ご飯 魚のカレー焼き ポテトサラダ もやしスープ	牛乳 柿 チーズ	ホキ・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・片栗粉・じゃがいも・マヨネーズ	にんじん・きゅうり・キャベツ・りよくとうもろやし・たまねぎ・青ねぎ・かき
19	木	ご飯 鶏肉の唐揚げ 酢の物 すまし汁(豆腐)	お茶 フルーツヨーグルト	鶏もも・木綿豆腐・ブレンヨーグルト	精白米・片栗粉	キャベツ・こまつな・にんじん・りよくとうもろやし・たまねぎ・青ねぎ・バナナ・パインアップル缶詰・みかん缶詰・りんご・レーズン
20	金	ご飯 さんまのパン粉焼き 小松菜と切干大根のごま和みそ汁(かぼちゃ)	牛乳 蒸し芋	さんま・普通牛乳	精白米・いりごま・さつまいも	切干しいたけ・こまつな・キャベツ・りよくとうもろやし
21	土	ご飯 豚のしょうが煮 納豆 みそ汁(油揚げ・小松菜)	牛乳 せんべい	ぶたもち・油揚げ・普通牛乳・納豆	精白米・せんべい	しょうが・たまねぎ・にんじん・こまつな
24	火	わかめごはん すずきの照焼き 野菜のソテー みそ汁(きのこ・豆腐)	牛乳 ジャムサンド	すずき・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・食パン	カットわかめ・にんじん・たまねぎ・こまつな・青ピーマン・えのきたけ・青ねぎ・いちごジャム
25	水	ご飯 高野のフライ ブロッコリーとえのきのごま和え すまし汁(切干大根・小松菜)	牛乳 りんご お魅スナック	凍り豆腐・普通牛乳	精白米・パン粉・薄力粉・ごま・車ふ	ブロッコリー・えのきたけ・切干しいたけ・こまつな・りんご
26	木	ご飯 ちぐさ焼き かぼちゃのオープン焼き けんちん汁 健康ふりかけ	牛乳 バナナ きなこ豆	鶏卵・鶏ひき肉・プロセスチーズ・木綿豆腐・煮干し・普通牛乳・きな粉・大豆	精白米・さといも・いりごま	にんじん・たまねぎ・青ねぎ・えのきたけ・かぼちゃ・だいこん・ごぼう・あおのり・バナナ
27	金	ご飯 ししゃもの天ぷら さつまいもサラダ みそ汁(きゃべつ・油揚げ)	牛乳 フルーツゼリー	焼きししゃも生干し・油揚げ・普通牛乳	精白米・さつまいも・マヨネーズ	キャベツ・にんじん・青ねぎ・たまねぎ・寒天・りんごジュース・みかん缶詰・パインアップル
28	土	焼うどん こふきいも わかめスープ 牛乳		かつお節・木綿豆腐・普通牛乳	ゆでうどん・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・乾わかめ・青ねぎ
30	月	炊き込みご飯 筑前煮 ブロッコリー すまし汁(豆腐)	牛乳 バナナ クラッカー	若鶏もも・焼き竹輪・木綿豆腐・普通牛乳・きな粉	精白米・生いも板こんにやく・マカロニ・スパゲティ	ごぼう・ぶなしめじ・にんじん・ゆでたけのこ・れんこん・さやいんげん・ブロッコリー・たまねぎ・青ねぎ・バナナ・えのき

9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理に気を付けて元気に秋を迎えましょう。



お月見の由来

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、お月見だんごやお酒を供えて月を愛でる習慣があります。

9月の新メニュー

- やこめご飯：炒った大豆入りの炊き込みご飯です
- ししゃもの天ぷら：カルシウムたっぷりなので頭から食べてほしいです
- りんごとさつま芋のレモン煮：旬の食材を使用したおやつです

9月の旬の食材でさんまや柿・梨などもとり入れました。13日のおやつのお月見団子は幼児クラスに丸めてもらいます。お楽しみに。

お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡白でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されているため腹もちがよく、脂肪が少ないのでパンなどに比べて太りにくい食材です。

