

日 曜	昼食	おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をとのえる
1 火	ご飯 豚肉とキャベツの中華炒め 煮卵 中華レタススープ	牛乳 スティックラスク	ぶたかたロース(赤肉)・鶏卵・普通牛乳	精白米・食パン・有塩バター	キャベツ・にんじん・生しいたけ・青ピーマン・レタス・たまねぎ
2 水	ご飯 鮭のチーズ焼き ブロッコリーサラダ 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	精白米・じゃがいも・ホットケーキミックス	ブロッコリー・にんじん・キャベツ・たまねぎ・ぶなめじ・さいやいんげん・バナナ
3 木	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	キャベツ・りよくとうもろこし・にんじん・生しいたけ・えのきたけ・たまねぎ・青ねぎ・りんご・レモン果汁
4 金	やごめご飯 鶏肉のピカタ 切干大根の中華サラダ すまし汁	牛乳 ぶどうチーズ	大豆・しらす干し・若鶏もも・鶏卵・ロースハム・木綿豆腐・普通牛乳・プロセスチーズ	薄力粉・ごま油	ひじき・切干しいたごん・乾しいたけ・にんじん・きゅうり・たまねぎ・青ねぎ・ぶどう
5 土	焼うどん こふきいも わかめスープ	牛乳 塩こぶおにぎり	かつお節・木綿豆腐・普通牛乳	ゆでうどん・じゃがいも・精白米	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ・りよくとうもろこし・あおのり・塩わかめ・塩昆布
7 月	ご飯 きのこと厚揚げのくず煮 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・ぶたかたロース(赤肉)・普通牛乳・豆乳・きな粉	精白米・生いも板こんにやく・片栗粉	えのきたけ・ぼんしめじ・だいごん・さいやいんげん・ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・ごぼう・青ねぎ
8 火	親子丼 里芋の煮ころがし すまし汁(おつゆふ・わかめ) 梨	牛乳 こしあんクッキー	鶏もも・鶏卵・普通牛乳・こしあん	さといも・車弁・有塩バター・薄力粉	たまねぎ・にんじん・糸みつば・塩わかめ・青ねぎ・なし
9 水	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 ゆかりおにぎり	さけ・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも・精白米	ぶなめじ・にんじん・たまねぎ・さいやいんげん・あおさ・キャベツ・こまつな
10 木	ご飯 鶏肉のみそ焼き ツナの酢の物 みそ汁(小松菜)	牛乳 きなこあめ オレンジ	若鶏もも・まぐろ油漬缶詰・木綿豆腐・普通牛乳・きな粉	精白米・冷凍さといも・ほちみつ	キャベツ・にんじん・塩わかめ・きゅうり・たまねぎ・青ねぎ・オレンジ
11 金	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・鶏卵・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・天ぷら粉・マカロニスパゲティ・マヨネーズ	にんじん・キャベツ・塩わかめ・たまねぎ・りんごジュース・りんご・粉寒天
12 土	ご飯 豚のしょうが煮 納豆 みそ汁(油揚げ・小松菜)	牛乳 バナナせんべい	ぶたかたロース(赤肉)・納豆・油揚げ・普通牛乳	精白米・サラダせんべい	しょうが・こまつな・にんじん・たまねぎ・バナナ
14 月	ビーフカレー 卵サラダ 福神漬 バナナ	牛乳 ザビトースト	牛かたロース(赤肉)・鶏卵・普通牛乳・まぐろ油漬缶詰・プロセスチーズ	じゃがいも・マヨネーズ・食パン	にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・福神漬・バナナ・トマトケチャップ・コーン缶詰粒
15 火	ご飯 鯖の味噌煮 五目きんぴら すまし汁	牛乳 きなこ団子	さば・甘みそ・木綿豆腐・普通牛乳・きな粉	精白米・生いも板こんにやく・いりごま・白玉粉	しょうが・だいごん・にんじん・さいやいんげん・ごぼう・たまねぎ・青ねぎ
16 水	ご飯 高野のフライ ポテトサラダ もやしスープ	牛乳 オレンジチーズ	凍り豆腐・ロースハム・鶏卵・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・パン粉・薄力粉・じゃがいも・マヨネーズ	にんじん・きゅうり・コーン缶詰粒・りよくとうもろこし・たまねぎ・青ねぎ・オレンジ
17 木	ご飯 鶏肉のから揚げ ひじき煮 すまし汁(豆腐)	お茶 フルーツヨーグルト	若鶏もも・焼き竹輪・煮し大豆・木綿豆腐・プレーンヨーグルト	精白米・片栗粉	乾ひじき・にんじん・さいやいんげん・たまねぎ・青ねぎ・バナナ・ハインツフル缶詰・みかん缶詰・りんご
18 金	ご飯 さんまのみぞれあん 小松菜と切干大根のごま和え みそ汁(かぼちゃ)	牛乳 バナナクラッカー	さんま・普通牛乳	精白米・片栗粉・いりごま・スナックラッカー	だいごん・切干しいたごん・こまつな・キャベツ・りよくとうもろこし・かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・バナナ

日 曜	昼食	おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をとのえる
19 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 ココアケーキ	生揚げ・ぶたかたロース(赤肉)・普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・キャベツ・切干しいたごん・カットわかめ
23 水	ご飯 ちくさやき かぼちゃのオープン焼き けんちん汁 健康ふりかけ	牛乳 梨するめ	鶏卵・鶏ひき肉・プロセスチーズ・木綿豆腐・削り節・普通牛乳・焼きするめいか	精白米・さといも	にんじん・たまねぎ・青ねぎ・かぼちゃ・だいごん・ごぼう・あおのり・なし
24 木	わかめごぼん カレーとうふボール ブロッコリーとえのきのごま和え すまし汁(じゃがいも)	牛乳 あんこ餅	木綿豆腐・普通牛乳・こしあん	精白米・片栗粉・いりごま・じゃがいも・白玉粉	カットわかめ・にんじん・ひじき・たまねぎ・冷凍だまめ・ブロッコリー・えのきたけ・キャベツ・青ねぎ
25 金	ご飯 ししやもの天ぷら 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	焼きししやも生干し・油揚げ・普通牛乳	精白米・薄力粉・さつまいも・マヨネーズ	コーン缶詰粒・キャベツ・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・みかん缶詰・ハインツフル缶詰・りんごジュース・粉寒天
26 土	ご飯 肉じゃが おかか和え みそ汁(豆腐)	牛乳 カレースナック	牛かた(赤肉)・かつお節・木綿豆腐・油揚げ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・ちくわぶ	にんじん・たまねぎ・さいやいんげん・キャベツ・こまつな・青ねぎ
28 月	ご飯 筑前煮 ブロッコリー すまし汁(豆腐)	牛乳 ココアクッキー	若鶏もも・焼き竹輪・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・生いも板こんにやく・薄力粉・有塩バター	にんじん・ごぼう・ゆでさいやいんげん・たけのこ水煮缶詰・だいごん・ブロッコリー・たまねぎ・青ねぎ
29 火	炊き込みご飯 シーチキン入りオムレツ 野菜のソテー みそ汁	牛乳 ジャムサンド	鶏卵・まぐろ油漬缶詰・普通牛乳	精白米・じゃがいも・食パン	ごぼう・ぶなめじ・にんじん・ひじき・たまねぎ・パセリ・トマトケチャップ・こまつな・青ピーマン・青ねぎ・いちごジャム
30 水	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	セザル きなこクッキー	煮し大豆・ひき肉・ぶたひき肉・乳・福神飲料・きな粉	マカロニ・スパゲティ・じゃがいも・薄力粉・有塩バター	えのきたけ・ぶなめじ・エリンギ・味付けのり・にんじん・たまねぎ・トマトホール缶詰・キャベツ・さいやいんげん

日中暑かった夏もだんだんと涼しくなり、過ごしやすくなりました。  
 魚にきのこ、豆、新米、さつまいもなどのおいしい季節になります。  
 食欲の秋と言いますが、お菓子ばかり食べてしまうと食欲がわかず、肥満にもつながってしまいます。  
 食事は、1日3回+1回のおやつで、規則正しい食生活を心がけましょう。

- 【楽しい経験が子どもの食欲を導きます】
- たくさん遊んだあと・・・心地良い空腹感があります
  - 自分でつくったもの・お手伝いをしたもの・・・いつもよりずつと食べられます
  - 自分で育てたトマトやピーマン・・・いつもは食べられないけど、おいしく食べられます
  - お母さんの手作り料理・・・おいしそう!
  - おうちの方がおいしそうに食べている・・・マネをします

【秋の旬の野菜】

★ぶどう  
この時期が旬のぶどう。主成分である「ブドウ糖」は、体内に入ってすぐにエネルギー源となり、疲労回復や栄養補給になります。

★さんま  
秋刀魚は9月頃から脂がのって美味しくなる。旬の魚です。焼くと、ジュツと脂が落ちますね。その脂には、動脈硬化や高血圧などに予防効果の高いDHAやEPAがたっぷり含まれています。

【秋のお彼岸】

秋分の日を挟み、前後3日間は「秋のお彼岸」です。  
 あすきの粒を、この季節に咲く萩(はぎ)に見立てて、「おはぎ」を食べる習慣があります。  
 園でも、9月23日におやつであんころ餅を予定しています。