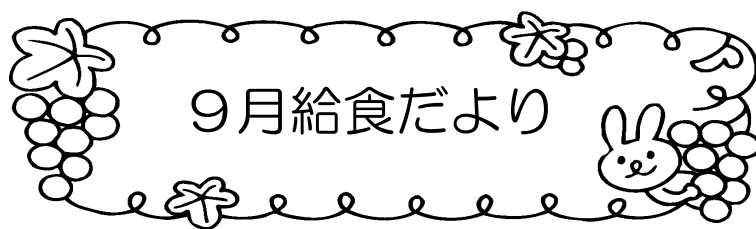


日(曜日)	きゅうしょく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう	
1(金)	やきそば えだまめ フランクフルト かきごおり 	豚肉 フランクフルト	砂糖 醤油 中華麺	キャベツ 人参 玉ねぎ えだまめ	☆フライドポテト 乳児クラス+かき氷 ぎゅうにゅう	フライドポテト 牛乳	
4(月)	とりのあまずいため ブロッコリーサラダ とりがらスープ	鶏肉 ハム わかめ 豆腐	油 砂糖 ごまドレッシング	ブロッコリー きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ ねぎ レタス ぶなピー	☆ブッチンプリンマフィン ぎゅうにゅう	ブッチンプリン 油 ホットケーキミックス 牛乳	
5(火)	さけのしおやき オクラのツナ和え みそしる	鮭 わかめ ツナ みそ 豆腐 油あげ	油 さつまいも	オクラ 人参 コーン 玉ねぎ もやし えのき ねぎ	おかし シャーベット ぎゅうにゅう	おかし シャーベット 牛乳	
6(水)	やさいカレー レタスサラダ チーズ	牛肉 ハム チーズ	油 春雨 かぼちゃ 青じそドレッシング	玉ねぎ 人参 なす ぶなピー レタス コーン きゅうり	せんべい なし ぎゅうにゅう	せんべい 梨 牛乳	
7(木)	すきやきふうに きゅうりのすのもの バナナ	牛肉 焼き豆腐 ちりめんじゃこ わかめ	油 春雨 砂糖	玉ねぎ ねぎ 白菜 人参 しめじ ごぼう きゅうり バナナ	おかし ヨーグルト	おかし ヨーグルト	
8(金)	マーボー豆腐 わかめとはるさめのあえもの れいとうみかん	豚ひき肉 豆腐 かにかまぼこ わかめ	油 砂糖 糸こんにゃく 春雨	玉ねぎ ねぎ 人参 なら しいたけ きゅうり もやし みかん	☆きなこマカロニ ぎゅうにゅう	マカロニ きなこ 砂糖 牛乳	
11(月)	とりにくのマーマレードやき フレンチサラダ コンソメスープ	鶏肉 ツナ 豆腐 ウインナー	砂糖 マーマレード フレンチドレッシング	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり しめじ ねぎ もやし	せんべい なし ぎゅうにゅう	せんべい 梨 牛乳	
12(火)	にくじゃが もやしのごまあえ チーズ	牛肉 ハム チーズ	油 じゃがいも ごま 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース もやし きゅうり	☆ぶどうゼリー おかし ぎゅうにゅう	ジュース 寒天 おかし 牛乳	
13(水)	しろみさかなのみそマヨネーズやき ひじきのもの すましじる	白身魚 ひじき 油揚げ 大豆 みそ 豆腐 わかめ	砂糖 油 糸こんにゃく	人参 大根 ねぎ 玉ねぎ えのき	せんべい バナナ ぎゅうにゅう	せんべい バナナ 牛乳	
14(木)	クリームシチュー ほうれん草サラダ オレンジ	鶏肉 ハム	油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ グリンピース 人参 キャベツ ほうれん草 もやし コーン オレンジ	せんべい スティックゼリー ぎゅうにゅう	せんべい スティックゼリー 牛乳	
15(金)	ハンバーグ はるさめいそあえ みそしる	合びき肉 卵 ハム 塩昆布 みそ わかめ 豆腐 油揚げ	春雨 油	玉ねぎ 人参 きゅうり しめじ キャベツ ねぎ	☆フルーツヨーグルト せんべい	みかん缶 バナナ パイン缶 せんべい	
19(火)	てりやきチキン もやしのナムル とりがらスープ	鶏肉 ハム ベーコン	砂糖 油	玉ねぎ もやし 人参 きゅうり えのき キャベツ ねぎ	おかし なし ぎゅうにゅう	おかし 梨 牛乳	
20(水)	ハヤシライス わふうサラダ れいとうみかん	牛肉 かにかまぼこ	油 和風ドレッシング	人参 マッシュルーム 玉ねぎ きゅうり コーン レタス みかん	おかし プリン ぎゅうにゅう	おかし プリン 牛乳	
21(木)	ひじきいりつくね きゃべつのおかかあえ いもにじる	鶏ミンチ肉 豆腐 ひじき 鰹節 鶏肉 油揚げ	砂糖 里芋 こんにゃく	玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 ごぼう しめじ ねぎ	☆おふラスク ぎゅうにゅう	麩 マーガリン 砂糖 牛乳	
22(金)	<b>おべんとうのひ</b>				おかし ヨーグルト	おかし ヨーグルト	
25(月)	てづくりナゲット レタスのあえドレサラダ ミネストローネ	鶏ミンチ肉 豆腐 かにかまぼこ のり ウインナー	じゃがいも マヨネーズ マカロニ	玉ねぎ しいたけ 人参 レタス きゅうり トマト缶 キャベツ ぶなピー	せんべい スティックゼリー ぎゅうにゅう	せんべい スティックゼリー 牛乳	
26(火)	ぶたにくのカレーソテー かぼちゃサラダ レタスのさっぱりじる	豚肉 ハム 鰹節	油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ きゅうり コーン 人参 レタス えのき ねぎ	☆しらたまだんご ぎゅうにゅう	白玉粉 醤油 砂糖 牛乳	
27(水)	さばのにつけ きりぼしだいこんのサラダ みそしる	さば ツナ わかめ みそ 豆腐 油揚げ	油 砂糖 マヨネーズ	人参 切干大根 きゅうり 玉ねぎ ねぎ えのき	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳	
28(木)	おつきみカレー やさいのれもんあえ なし 	豚ひき肉 卵 ハム	油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり コーン レモン汁 梨	☆おつきみデザート ぎゅうにゅう	小麦粉 バター 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳	
29(金)	<b>うどんかい</b> 給食はありません	雨天の場合も給食はありません					

- ・材料購入の都合によっては変更させていただくことがあります。
- ・3歳児以上は毎日白ごはんをもってきてください。
- ・お弁当の日のごはんとおかずをいれてもってきてください。
- ・おたのしみにデザート(くだもの)をもってきていただいてもかまいません。
- ・☆のマークはてづくりおやつです

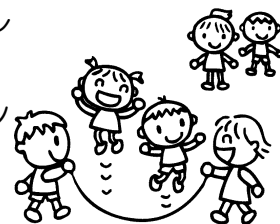


9月1日(金)、28日(木)は白ごはんはいりません。コップは持ってきてください



## 体を動かし生活リズムを整えよう

「スポーツの秋」ともいわれ、暑すぎず涼すぎず、体を動かすのに快適なシーズンです。体を動かすことでお腹が減れば食欲も増します。適度な疲れが快眠につながり、生活リズムが整います。食事直後に運動すると消化不良をおこしやすいので、ごはん・パンなどの糖質をとって、しばらくしてから体を動かすのが理想です。



秋の訪れ

### 芋煮汁 (4人分)

材料 鶏肉 150g 人参 1/2本 ごぼう 1/2本 里芋 5個  
こんにゃく 1/2本 きのこ 1パック ねぎ 1本  
醤油 大さじ1 酒 大さじ1 みりん 大さじ1 塩 小さじ1/3  
片栗粉大さじ1

- ① 鶏肉は一口大、野菜・こんにゃくは食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋に油(分量外)をひき、1を炒め、水加えて火が通るまで煮込む。
- ③ 豆腐をちぎって加え、調味料を入れて味を調える。
- ④ 片栗粉を倍の水に加えてよくまぜて汁に加える。
- ⑤ 器に盛り小口切りにしたねぎをのせる。

