

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
2(月)	とりにくのマーマレードやき ブロッコリーのちりめんあえ みそしる	鶏肉 わかめ ちりめんじゃこ 豆腐 みそ 油あげ	油 マーマレード かぼちゃ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり ぶなびー ねぎ もやし	せんべい オレンジ ぎゅうにゅう	せんべい オレンジ 牛乳
3(火)	しろみさかなのチーズパンこやき きりぼしだいこんのすのもの すましじる	白身魚 かにかま 油揚げ 豆腐 チーズ	パン粉 油 砂糖	きゅうり 人参 切干大根 まいたけ もやし 玉ねぎ ねぎ	☆てづくりぱん ぎゅうにゅう	強力粉 バター 塩 イースト 砂糖 牛乳
4(水)	ヤンニョムチキン はるさめのちゅうかサラダ わかめスープ	鶏肉 ハム 豆腐 わかめ	油 砂糖 片栗粉 春雨	人参 きゅうり コーン ねぎ もやし 玉ねぎ えのき	おかし なし ぎゅうにゅう	おかし 梨 牛乳
5(木)	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	油 砂糖 中華麺	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし えだまめ	☆フライドポテト 乳児クラス+かき氷 ジュース	フライドポテト ジュース
6(金)	てづくりナゲット ほうれん草サラダ ミネストローネスープ	鶏ミンチ肉 豆腐 ちくわ ウインナー	じゃが芋 油 砂糖 マカロニ 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし トマト缶 ぶなびー キャベツ	せんべい シャーベット ぎゅうにゅう	せんべい シャーベット 牛乳
9(月)	はんぺんふわバーグ きゅうりのしおこんぶあえ とりガラスープ	豚ひき肉 卵 はんぺん 豆腐 塩昆布 わかめ	油 砂糖 春雨	玉ねぎ しいたけ きゅうり 人参 キャベツ えのき ねぎ もやし	☆フルーツヨーグルト おかし	みかん缶 バナナ パイン缶 おかし
10(火)	てづくりパン いろどりポトフ マカロニごまサラダ オレンジ	鶏肉 ツナ 豆腐	じゃが芋 油 砂糖 バター マヨネーズ ごま 強力粉 マカロニ	トマト 玉ねぎ ぶなびー コーン 人参 グリンピース 大根 キャベツ きゅうり オレンジ	せんべい チューベツト ぎゅうにゅう	せんべい チューベツト 牛乳
11(水)	さけのしおやき きりぼしだいこんのもの みそしる	鮭 油揚げ みそ わかめ 豆腐 麩	油 砂糖	切干大根 人参 玉ねぎ もやし まいたけ ねぎ キャベツ	おかし プリン ぎゅうにゅう	おかし プリン 牛乳
12(木)	ド♪はドーナツつくねのド♪ レ♪はレモンあえのレ♪ ドレミファソメンじる♪	鶏ミンチ肉 豆腐 ひじき ハム 油揚げ わかめ	油 砂糖 素麺	玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 レモン汁 コーン ねぎ しめじ	☆フルーツゼリー せんべい ぎゅうにゅう	ジュース 寒天 せんべい 牛乳
13(金)	マーボーどうふ もやしサラダ なし	豚ひき肉 豆腐 みそ かにかま	油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 なら ねぎ しいたけ きゅうり もやし なし	おかし ぎょにクソーセージ ぎゅうにゅう	おかし 魚肉ソーセージ 牛乳
17(火)	おつきみカレー げんきなサラダ うさぎりんご	豚ひき肉 卵 ハム 鯉節	油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり コーン もやし りんご	☆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
18(水)	さばのみそマヨネーズやき ひじきのにも すましじる	さば ひじき みそ 油揚げ 大豆 豆腐 麩	油 砂糖 糸こんにゃく マヨネーズ	人参 ねぎ 玉ねぎ えのき キャベツ もやし	せんべい オレンジ ぎゅうにゅう	せんべい オレンジ 牛乳
19(木)	てりやきチキン はるさめのいそあえ みそしる	鶏肉 みそ のり わかめ 豆腐 油揚げ	油 砂糖 春雨	玉ねぎ 人参 きゅうり もやし ぶなびー ねぎ	☆フルーツゼリー おかし ぎゅうにゅう	ジュース 寒天 おかし 牛乳
20(金)	ホイコーロー もやしのごまあえ とりガラスープ	豚肉 ウインナー かにかま みそ わかめ 豆腐	油 砂糖 ごま	玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし 人参 きゅうり ねぎ まいたけ	せんべい ヨーグルト	せんべい ヨーグルト
24(火)	ハヤシライス ポテトサラダ チーズ	牛肉 ハム チーズ	油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	人参 マッシュルーム 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ オレンジ	☆あずきケーキ ぎゅうにゅう	小麦粉 砂糖 小豆 卵 バター 牛乳
25(水)	しろみさかなのカレームニエル うめサラダ とんじる	白身魚 みそ ベーコン 豚肉 豆腐	油 砂糖 里芋 こんにゃく	人参 切干大根 きゅうり 梅干し 玉ねぎ えのき ねぎ ごぼう	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
26(木)	白ごはん(非常食) クリームシチュー(非常食) ブロッコリーわふうサラダ オレンジ	鶏肉 ツナ	油 砂糖 じゃが芋 ごま	玉ねぎ グリーンピース 人参 キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン オレンジ	☆ラスク ぎゅうにゅう	フランスパン マーガリン 砂糖 牛乳
27(金)	ぶたにくのオリーブソテー もやしのナムル とりガラスープ	豚肉 ちくわ わかめ 豆腐	油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり キャベツ ねぎ えのき	おかし なし ぎゅうにゅう	おかし 梨 牛乳
30(月)	とりのすきやきふうに キャベツのあえドレサラダ なっとう	鶏肉 焼き豆腐 かにかま 納豆 わかめ のり	油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ ねぎ 白菜 人参 しめじ ごぼう きゅうり キャベツ	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

・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。

・☆のマークはてづくりおやつです

9月5日は麺の日、10日(金)はパンの日、17日(火)はご飯の日です。

26日(木)は災害時の非常食を提供します。

※幼児クラスの主食提供を希望されていない方は5日、10日、17日、26日のみ白ご飯はいりません。

コップは持って来てください。





まだまだ残暑が厳しいですが、赤トンボを見かけたり、秋の虫の声が聞こえてくるようになってきました。夏の疲れや朝夕の寒暖の差により体調を崩しやすいので、十分な休息と栄養ある食事をしっかりとって元気に過ごせるようにしましょう。



### 防災の日（9月1日）

現在ではほとんどが電気・ガス・水道を利用して調理しています。

当たり前な生活に感謝しながら、万が一に災害が起きてしまった時への備蓄食の準備など、ご家庭でもお子さんと一緒に考えてみませんか。

9月に災害時の非常食を提供します。

### 中秋の名月（9月17日）

十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれています。

満月の夜にご家庭でも子供たちとお月様を見上げ、うさぎをさがしてみると面白いですね。

### 秋分の日（9月22日）

昼と夜の長さが同じ日です。秋分の日に食べるおはぎの小豆の赤い色は災いが身に降りかからないようにするといわれています。

9月はおやつに小豆を使ったケーキを出します。

## 豚汁

4人分

材料

豚肉 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 豆腐 80g  
だし汁 3カップ みそ 大さじ2

- ① 豚肉は一口大、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、みそを溶き入れ、味を調える。
- ④ 器に盛り小口切りにしたねぎをのせる。

