



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
きのこ入りオムレツ ミネストローネ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 アイスクリーム・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳	レバーの五目煮 ツナマヨサラダ 果物 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 黄粉団子・昆布・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	豚挽肉と春雨の中華炒め チゲ風味噌汁 十六穀米（しらす） 《3時のおやつ》 ピザトースト・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	魚の洋風焼き チキンスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 いとこ蒸しパン・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	高野豆腐の卵とじ 酢の物 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 フルーツヨーグルト・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	豚肉ともやしの味噌炒め 吉野汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳
9	10	11	12	13	14
チキンカレー 大根と胡瓜のサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 オレンジマフィン・ミルク 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	魚の竜田揚げ カマボコと若布の味噌汁 ミニトマト 十六穀米・ヤクルト 《3時のおやつ》 納豆入りお好み焼き・牛乳 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	ジャージャー豆腐 春雨の酢の物 いりこ 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 梨・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	お弁当の日	ミートナスエッグ きのこスープ 果物【セレクト】 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 ジャムパン・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	焼きうどん 豆乳スープ 果物 《3時のおやつ》 りんごムース・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳
16	17	18	19	20	21
敬老の日 	竹輪の二色揚げ さつま汁 果物 十六穀米（のり佃煮） 《3時のおやつ》 パンせんべい・ミルク 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	干草焼き 野菜炒め いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 くるみのケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	魚のパビヨット マカロニスープ ブロッコリー 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 フルーツポンチ・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	麻婆豆腐 拌八宝 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 北京まんじゅう・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	牛丼 野菜の五目煮 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳
23	24	25	26	27	28
秋分の日 	こんがりチーズキッシュ 具だくさんすいとん汁 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 揚げパン・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	豆腐のコロコロ煮 海藻サラダ 果物 十六穀米（かつお節） 《3時のおやつ》 ゼリー・チーズ・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	きのこおこわ ハンバーグ チンゲン菜のスープ マッシュポテト・ヤクルト 《3時のおやつ》 里の秋ケーキ・リンゴジュース 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	魚のチーズフライ カレーきんぴら 果物【セレクト】 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 パンプディング・ミルク 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	肉味噌スパゲティ 豆腐とひじきのスープ 果物 《3時のおやつ》 クラッカー・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳
30					
シーチキンシチュー ホーランドサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 チョコチップマフィン・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳					

9月の園だより

- 3日(火) ゆりぐみクッキング (黄粉団子)
うめぐみクッキング (おもしろ団子ポンチ)
- 13日(金) セレクトメニュー
- 26日(木) お誕生会
- 27日(金) セレクトメニュー
- 30日(月) すみれぐみクッキング (チョコチップマフィン)

お弁当の注意点

“いたみ”が気になる

“いたみ”が気になる季節の工夫としては…

- ハムやかまぼこなど、加工食品であってもできるだけ火を通しましょう。
- お弁当箱は、ごはんやおかずが冷めてから、ふたをします。

