



9月献立表



月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
		南瓜のクリームシチュー カミカミサラダ 果物 十六穀米 (ゆかり) <3時のおやつ> ジャム入りマフィン・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ 和風サラダ いりこ 十六穀米 <3時のおやつ> マカロニあべかわ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	魚のカレーフリッター 鶏肉と野菜の具だくさんスープ 果物 十六穀米 <3時のおやつ> 蒸しケーキ・ミルク <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	豚肉ときくらげの卵炒め なめこ汁 十六穀米 <3時のおやつ> ハーベスト・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳
6	7	8	9	10	11
ツナエッグ 鶏肉とひじきの煮つけ 果物【セレクト】 十六穀米 <3時のおやつ> 杏仁豆腐・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	豆腐とエビのケチャップ煮 野菜のゴマ和え ヤクルト 十六穀米 (しらす) <3時のおやつ> ココアクッキー・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	魚の洋風焼き チンゲン菜のミルクスープ 果物 十六穀米 (わかめ) <3時のおやつ> 揚げパン・牛乳 <10時のおやつ> かりんとう・牛乳	焼き肉 田舎汁 いりこ 十六穀米 <3時のおやつ> 梨・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	お弁当の日 <3時のおやつ> 雪の宿・野菜ジュース <10時のおやつ> 果物・牛乳	肉味噌スパゲティ じゃこスープ 果物 <3時のおやつ> 源氏パイ・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳
13	14	15	16	17	18
すき焼き風煮 野菜サラダ 果物 十六穀米 <3時のおやつ> ミルクスコーン・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	和風オムレツ すまし汁 いりこ 十六穀米 (ゆかり) <3時のおやつ> あんぱん・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	豚肉ときのこのカレー ツナマヨサラダ 果物 十六穀米 <3時のおやつ> 南瓜団子・昆布・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳	魚のオーロラソースかけ マカロニスープ 十六穀米 (ごま塩) <3時のおやつ> フルーツクリーム・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	和風麻婆豆腐 春雨の酢の物 果物 十六穀米 <3時のおやつ> レーズン入り蒸しパン・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	牛丼 もずくスープ 果物 十六穀米 <3時のおやつ> ミニサラダ・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳
20	21	22	23	24	25
敬老の日 魚のパビヨット さつま芋の洋風スープ 果物【セレクト】 十六穀米 <3時のおやつ> ピザトースト・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	大豆の五目煮 野菜の味噌和え いりこ 十六穀米 (のり佃煮) <3時のおやつ> 小葱のケーキ・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	秋分の日 竹輪の磯辺揚げ 五色野菜スープ 果物 十六穀米 (かつお節) <3時のおやつ> 豆乳くずもち・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	温そうめん 野菜とウィンナーのソテー 果物 <3時のおやつ> パウムクーヘン・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳		
27	28	29	30		
魚のサワーソース焼き じゃが芋の洋風スープ 果物 十六穀米 (わかめ) <3時のおやつ> 南瓜のケーキ・牛乳 <10時のおやつ> かりんとう・牛乳	きのごおこわ 鶏肉の唐揚げ さつま汁 おひたし <3時のおやつ> リングドーナツ・リンゴジュース <10時のおやつ> 果物・牛乳	パスタ入りオムレツ チキンスープ 果物 十六穀米 (ごま塩) <3時のおやつ> 味噌まんじゅう・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	中華風そぼろ煮 もやしのゴマ酢和え ヤクルト 十六穀米 <3時のおやつ> ココナッツサブレ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶		

★ 28日(火) お誕生会

★ セレクトメニュー ★

6日(月)・21日(火)

☆クッキング☆

9月14日(火)すみれぐみ

すまし汁

『だし』ってなんだろう？

～だしのおいしさ新発見！～

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。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、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やスキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。