



月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			すき焼き風煮 野菜サラダ 果物 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 ジャム入りマフィン・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	和風オムレツ すまし汁 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 メロンパン・ミルク <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》 ココナッツサブレ・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳
5	6	7	8	9	10
大豆の五目煮 野菜の味噌和え いりこ 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 揚げパン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	パスタ入りオムレツ コーンチャウダー 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 蒸しケーキ・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・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 ミニトマト 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 杏仁豆腐・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	南瓜のクリームシチュー カミカミサラダ 十六穀米 《3時のおやつ》 梨・ミルク <10時のおやつ> かりんとう・牛乳	豚肉とピーマンの炒め物 むらくも汁 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 レーズン入り蒸しパン・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	牛丼 玉葱と茄子の味噌汁 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
12	13	14	15	16	17
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 《3時のおやつ》 シュガートースト・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・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(わかめ) 《3時のおやつ》 フルーツクリーム・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	焼き肉 田舎汁 果物 十六穀米(しらす) 《3時のおやつ》 小倉入り蒸しパン・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	ツナエッグ 鶏肉とひじきの煮つけ ヤクルト 十六穀米 《3時のおやつ》 南瓜団子・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	竹輪の磯辺揚げ 五色野菜スープ 果物 十六穀米(のり佃煮) 《3時のおやつ》 オレンジケーキ・ミルク <10時のおやつ> エイセイポーロ・牛乳	お弁当の日
19	20	21	22	23	24
敬老の日	魚のオーロラソースかけ マカロニスープ 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 南瓜ケーキ・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	和風麻婆豆腐 春雨の酢の物 いりこ 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 オレオ・ミルク <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》 チーズサンド・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	秋分の日	温そうめん 野菜とウインナーのソテー 果物 《3時のおやつ》 ハーベスト・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳
26	27	28	29	30	
魚の洋風焼き チンゲン菜のミルクスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 豆乳プリン・牛乳 <10時のおやつ> エイセイポーロ・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(かつお節) 《3時のおやつ》 ミルクスコーン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	キャベツの卵焼き チキンスープ 果物 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 黄粉うどん・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	きのおこわ 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	豆腐とエビのケチャップ煮 野菜のゴマ和え いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 かりんとう・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	

**\*★9月の予定★\***

29日(木) お誕生会

《セレクトメニュー》

9日(金)・20日(火)

**朝食におすすめの食材**

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25～30%を目安にすると良いのです。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。

**絵本を通じて食育を**

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。