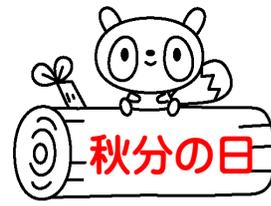




9月献立表



月	火	水	木	金	土
<p>2023年の十五夜は、9月29日です。</p> <p>十五夜は一年の中で一番きれいなまん丸の満月が見える日のことを言い、毎年日にちが変わります。</p> <p>日本では収穫に感謝して月に見立てたお団子やお餅、ススキや里芋などを</p>  				<p>1</p> <p>厚揚げの味噌煮 野菜のゴマ和え 果物 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 キャロットパン・牛乳</p> <p>《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳</p>	<p>2</p> <p>卵と春雨の炒め物 豆乳スープ 果物 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 かりんとう・牛乳</p> <p>《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳</p>
4	5	6	7	8	9
<p>ツナエッグ 鶏肉とひじきの煮つけ いりこ 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 フルーツポンチ・牛乳</p> <p>《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳</p>	<p>魚のカレーフリッター チキンスープ 果物 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 いとこ蒸しパン・ミルク</p> <p>《10時のおやつ》 チーズ・牛乳</p>	<p>和風麻婆豆腐 春雨サラダ 果物 十六穀米(ゆかり)</p> <p>《3時のおやつ》 じゃこトースト・牛乳</p> <p>《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳</p>	<p>焼き肉 田舎汁 ヤクルト 十六穀米(かつお節)</p> <p>《3時のおやつ》 パウムクーヘン・牛乳</p> <p>《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶</p>	<p>すき焼き風煮 キャベツのあっさり和え 果物 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 蒸しケーキ・牛乳</p> <p>《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳</p>	<p>肉味噌スパゲティ じゃこスープ 果物</p> <p>《3時のおやつ》 源氏パイ・牛乳</p> <p>《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳</p>
11	12	13	14	15	16
<p>竹輪の磯辺揚げ 五色野菜スープ 果物 十六穀米(わかめ)</p> <p>《3時のおやつ》 抹茶蒸しパン・ミルク</p> <p>《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳</p>	<p>中華風炒り卵 ワンタンスープ 果物【セレクト】 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 ビスコ・牛乳</p> <p>《10時のおやつ》 チーズ・牛乳</p>	<p>豚肉ときのこのカレー ツナマヨサラダ 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 梨・牛乳</p> <p>《10時のおやつ》 果物・牛乳</p>	<p>魚のパピヨット さつまいものスープ 果物 十六穀米(ごま塩)</p> <p>《3時のおやつ》 マカロニあべかわ・牛乳</p> <p>《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳</p>	<p>厚揚げのそぼろあんかけ 和風サラダ いりこ 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 マヨネーズパン・牛乳</p> <p>《10時のおやつ》 果物・牛乳</p>	<p>牛丼 玉葱と若布のすまし汁 果物 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 ハーベスト・牛乳</p> <p>《10時のおやつ》 黒棒・牛乳</p>
18	19	20	21	22	23
<p>敬老の日</p> 	<p>お弁当の日</p> <p>《3時のおやつ》 みりん揚げ・野菜ジュース</p> <p>《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳</p>	<p>きのこ入りオムレツ けんちん汁 果物 十六穀米(しらす)</p> <p>《3時のおやつ》 揚げパン・牛乳</p> <p>《10時のおやつ》 チーズ・牛乳</p>	<p>チキンクリームシチュー カミカミサラダ 果物 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 小葱のケーキ・ミルク</p> <p>《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳</p>	<p>魚のオーロラソースかけ マカロニスープ ヤクルト 十六穀米(ゆかり)</p> <p>《3時のおやつ》 ゼリー・丸ぼうろ・牛乳</p> <p>《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶</p>	<p>秋分の日</p> 
25	26	27	28	29	30
<p>パスタ入りオムレツ きのこスープ 果物 十六穀米(わかめ)</p> <p>《3時のおやつ》 ツナコーントースト・牛乳</p> <p>《10時のおやつ》 黒棒・牛乳</p>	<p>大豆の五目煮 野菜の味噌和え いりこ 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 お麩のラスク・牛乳</p> <p>《10時のおやつ》 果物・牛乳</p>	<p>魚の洋風焼き 鶏肉と野菜の具だくさんスープ 十六穀米(のり佃煮)</p> <p>《3時のおやつ》 ヨーグルト・バナナ・ミルク</p> <p>《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳</p>	<p>きのこおこわ 鶏肉のポテト焼き 五目スープ 胡瓜の昆布和え</p> <p>《3時のおやつ》 りんご春巻き・カルピス</p> <p>《10時のおやつ》 果物・牛乳</p>	<p>中華風そぼろ煮 もやしのゴマ酢和え 果物【セレクト】 十六穀米(ごま塩)</p> <p>《3時のおやつ》 小倉白玉あんかけ・牛乳</p> <p>《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳</p>	<p>温そうめん 野菜とウィンナーのソテー 果物</p> <p>《3時のおやつ》 せんべい・牛乳</p> <p>《10時のおやつ》 チーズ・牛乳</p>

9月の予定☆彡

28日(木) お誕生会

《セレクトメニュー》

12日(火)・29日(金)



柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切つてあげると、子どもも食べやすくなります。



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よう。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。

