




9月献立表

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			焼き肉 玉葱と若布の味噌汁 果物 十六穀米	魚のピザソース焼き マカロニスープ キャベツとベーコンのソテー 十六穀米	ジャージャーうどん 五色野菜スープ 果物
			《3時のおやつ》 ゼリー・チーズ・ミルク 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	《3時のおやつ》 おから入りドーナツ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 紅茶の蒸しケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳
5	6	7	8	9	10
こんがりチーズキッシュ 若布ときのこのスープ ナムル 十六穀米（ゆかり）	厚揚げのゴマ味噌炒め 野菜のサワー漬け 果物 十六穀米（のり佃煮）	魚のパピヨット 鶏肉と野菜の具だくさんスープ 果物 十六穀米	茄子とコーンのかき揚げ 洋風けんちん汁 いりこ 十六穀米（わかめ）	お弁当の日 	牛丼 にゅうめん 果物 十六穀米
《3時のおやつ》 チョコチップスコーン・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 ミルクポーロ・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	《3時のおやつ》 せんべい・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 フルーツサンド・ミルク 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	《3時のおやつ》 アイスクリーム・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 マーメイドホットケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイポーロ・牛乳
12	13	14	15	16	17
じゃが芋のカレー煮 レーズンサラダ 果物 十六穀米	きのこ入りオムレツ チゲ風味味噌汁 いりこ 十六穀米（かつお節）	シーチキンシチュー 野菜サラダ 果物【セレクト】 十六穀米	豆腐とエビの旨煮 もやしのごま酢和え 十六穀米 ヤクルト	竹輪の磯辺揚げ ミネストローネ 果物 十六穀米（ごま塩）	しょう油ラーメン 牛肉とニラの炒め物 果物
《3時のおやつ》 アーモンドケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳	《3時のおやつ》 ジャムパン・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 みたらし団子・昆布・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	《3時のおやつ》 ポップコーン・ミルク 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	《3時のおやつ》 ココナッツ入り蒸しパン・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 クラッカー・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳
19	20	21	22	23	24
	豚挽肉と春雨の中華炒め 米粟湯 いりこ 十六穀米	大豆の五目煮 野菜の味噌和え 果物 十六穀米（しらす）	秋分の日 	ココット蒸し チンゲン菜のスープ 十六穀米・果物	豚肉ともやしの味噌炒め 若布スープ 果物 十六穀米
	《3時のおやつ》 ビスコ・チーズ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 バインケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 エイセイポーロ・牛乳		《3時のおやつ》 ツナコーントースト・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	《3時のおやつ》 黒糖カステラ・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳
26	27	28	29	30	
きのこおこわ ささ身の夕焼けソース さつま芋の洋風スープ ブロッコリーのじゃこ和え	おからのキッシュ すいとん入り吉野汁 果物【セレクト】 十六穀米（わかめ）	とびっきりカレー カミカミサラダ 果物 十六穀米	魚のクラッカー揚げ 豆乳汁 十六穀米（ごま塩） ヤクルト	高野豆腐の卵とじ 酢の物 いりこのぎすけ煮 十六穀米	
《3時のおやつ》 里の秋ケーキ・ジョア 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 オープンロール・ミルク 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	《3時のおやつ》 小倉ケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 黄粉うどん・ミルク 《10時のおやつ》 黒棒・ヤクルト・お茶	《3時のおやつ》 ヨーグルト・ビスケット・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	

  の子定

- 8日(木) ゆりぐみ クッキング【コロッケ】
- 14日(水) うめ・すみれぐみ クッキング【お団子】
セレクトメニュー
- 26日(月) お誕生会
- 27日(火) セレクトメニュー



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。