

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副 食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
1	月	牛乳 せんべい	鮭のみそ焼き ツナサラダ ポテトスープ	ごはん	牛乳 クラッカー
2	火	牛乳 野菜ビスケット	鶏肉のごまがらめ もやしのソテー ミニトマト なめこのみそ汁	ごはん	ヨーグルトあえ ☆
3	水	牛乳 せんべい	ピザ風豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ わかめスープ	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
4	木	牛乳 胚芽クッキー	高野豆腐フライ コーン入りおひたし 大根のみそ汁	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
5	金	牛乳 カルシウムおかき	厚揚げのカレー煮 ブロッコリー 梨 オクラスープ	ごはん	牛乳 ポテトスナック
6	土	お茶 菓子	カレーライス ミートボール チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
8	月	牛乳 さくふわせんべい	赤魚の竜田揚げ コロコロサラダ 春雨スープ	ごはん	牛乳 ビスケット
9	火	ヨーグルト	鶏肉のマーマレード焼き もやしのナムル 豚汁	ごはん	牛乳 マカロニあべかわ ☆
10	水	牛乳 さくさくボーロ	タラのフライ キャベツのごま和え 豆乳みそ汁	ごはん	牛乳 鉄サブレ
11	木	牛乳 せんべい	きのこカレーライス ウインナー パインサラダ お茶	ごはん	牛乳 こめ棒くん
12	金	オレンジ	いわしの梅煮 ひじきのサラダ うどん汁	ごはん	牛乳 ラスク
13	土	お茶 菓子	カレーライス ハンバーグ チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
15	祝		敬老の日		
16	火	牛乳 おかき	ハンバーグ ポテトサラダ キャベツのみそ汁	ごはん	フルーツゼリー ☆
17	水	牛乳 野菜ビスケット	タンドリーチキン 春雨の酢の物 きんぎょスープ	ごはん	牛乳 せんべい
18	木	牛乳 パナナ	ピーマンの炒め物 ブロッコリーのおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん	牛乳 パイ
19	金	牛乳 せんべい	麻婆豆腐 フライドポテト ミニトマト コロコロ野菜スープ	ごはん	牛乳 かりんとう
20	土	お茶 菓子	カレーライス ミートボール チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
22	月	牛乳 ビスケット	鶏肉のパンパンジー焼き フレンチサラダ 厚揚げのみそ汁	ごはん	牛乳 せんべい
23	祝		秋分の日		
24	水	ヨーグルト	スパゲティミートソース チキンナゲット キャベツの豆乳スープ	ごはん	牛乳 きなこサンド ☆
25	木	牛乳 クラッカー	さつまいもごはん きんぴら肉団子 さわやか漬け 豆腐のすまし汁	さつまいもごはん	パインゼリー
26	金	牛乳 こめ棒くん	鮭の塩焼き 納豆和え パナナ じゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳 おはぎ
27	土	お茶 菓子	カレーライス ハンバーグ チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
29	月	牛乳 胚芽クッキー	名水ポークの生姜焼き マカロニサラダ ミニトマト コーンスープ	ごはん	牛乳 野菜コンソメリング
30	火	牛乳 せんべい	肉じゃが ごまじゃこ和え もやしのみそ汁	ごはん	牛乳 ミニパン

※都合により献立を変更する事があります。25日は、命ありがとうパパ・ママデイメニューです。

☆印は手作りおやつです。

今年の夏も暑い日ばかりでしたが、暦の上では秋の9月になってからもまだまだ暑い日が続きます。季節の変わり目や、たくさん遊んだ休み明けはどうしても疲れが出やすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活のリズムを整え、十分な休養と栄養を取り、残暑を乗り切りましょう！夏場に引き続き、こまめな水分補給は忘れずに。

まごわやさしい

9月15日の敬老の日にちなんで、健康長寿（体に良い）食材の頭文字を取り、献立に積極的に取り入れていきたい食材をお伝えします。

“今月の旬の食材”

「梨」



旬を迎えた梨は果汁たっぷりで甘みが強くなります。「色が均一でツヤがある」「皮に張りがあり表面が滑らか」「お尻がふくら盛りがあっている」「ヘタがみずみずしい緑色」のものが美味しいです。

冷蔵保存する場合は、
①キッチンペーパーで包む。
②ポリ袋に入れる。
③野菜室で5～7日保存可能。
ですが早めに食べましょう。

ま

豆類（大豆や納豆など）
良質なたんぱく質が含まれます。



わ

わかめ（海藻類）
カリウム・カルシウム・食物繊維が豊富です。



さ

魚（魚介類）
DHA・EPA・カルシウムが豊富に取れます！



し

しいたけ（きのこ類）
食物繊維が豊富。低カロリーで満腹感のある食事づくりに役立ち



い

いも類
炭水化物の大切な供給源になります。



こ

ごま（ピーナッツ・栗など）
たんぱく質・食物繊維・カルシウムなど豊富です。汁物やサラダにプラス！



や

野菜類
ビタミン類が豊富。蒸す・炒める・生食等で積極的に摂取しましょう。

