

日(曜日)	献 立 名	主 な 材 料 名	お や つ	
			未満児(午前)	午後(全員)
★1 日(月)	チキンカレー・福神漬・ゆで卵・お茶 豆サラダ・フルーツ	鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・卵・大豆缶・ レタス・もやし・フルーツ	ビスケット 牛乳	ポップコーン 牛乳
2 日(火)	鮭のきのこマヨ焼き・ビーフンソテー・トマト・ もやしの味噌汁・フルーツ	鮭・しめじ・えのき・椎茸・玉葱・人参・ビー フン・キャベツ・ピーマン・トマト・もやし・フ ルーツ	せんべい 牛乳	南瓜サモサ ジョア
★3 日(水)	納豆スパゲッティ・南瓜サラダ・トマト・わか めスープ・フルーツ	納豆・豚肉・玉葱・南瓜・サラダ菜・人参・ トマト・わかめ・卵・フルーツ	せんべいのみみ 牛乳	アスバラガスビスケット 牛乳
4 日(木)	麻婆豆腐・ナムル・トマト・卵スープ フルーツ	豆腐・豚肉・玉葱・にら・干し椎茸・ほうれ ん草・人参・もやし・トマト・卵・ねぎ・フ ルーツ	フルーツ	ホットケーキ 牛乳
5 日(金)	赤魚の塩麴焼き・じゃが芋煮・トマト・茄子 の味噌汁・フルーツ	赤魚・塩麴・じゃが芋・人参・いんげん・さ つま揚げ・トマト・茄子・えのき・油揚げ・フ ルーツ	飲むヨーグルト	ジャムサンド 牛乳
★6 日(土)	親子丼・ほうれん草の海苔和え・トマト・ わかめの味噌汁・フルーツ	鶏肉・卵・玉葱・人参・ほうれん草・のり・ もやし・わかめ・麩・フルーツ	ゼリー	バウムクーヘン 牛乳
★8 日(月)	高野豆腐ドライカレー・福神漬・ウイン ナー・お茶・トマトサラダ・フルーツ	高野豆腐・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ウイ ンナー・トマト・レタス・もやし・きゅうり・フルーツ	チーズ 牛乳	マラーカオ 牛乳
9 日(火)	コロケ・千キャベツ・トマト・納豆 しめじの味噌汁・フルーツ	じゃが芋・豚肉・玉葱・パン粉・キャベツ・ きゅうり・人参・トマト・納豆・しめじ・生揚げ・フ ルーツ	せんべいのみみ 牛乳	ヨーグルト せんべい
10 日(水)	〈秋の遠足 0・1歳児のみ〉 おにぎり・鶏つくね・卵焼き・キャベツの和え物・トマト・粉吹き芋・ 味噌汁・フルーツ	鶏肉・豆腐・キャベツ・人参・トマト・卵・じゃ が芋・フルーツ	フルーツ	ベジタべる 牛乳
★11 日(木)	〈誕生会〉 人参ごはん・鶏唐揚げ・フロッキーサラダ・ポテトチーズ焼き・トマト・ すまし汁・フルーツ・ミニゼリー	人参・鶏肉・フロッキー・じゃが芋・玉葱・チー ズ・トマト・豆腐・ねぎ・フルーツ	ゼリー	ワッフル 牛乳
12 日(金)	鮭の南部焼き・春雨ソテー・トマト 生揚げの味噌汁・フルーツ	鮭・ごま・春雨・人参・玉葱・いんげん・卵・ト マト・生揚げ・ねぎ・フルーツ	飲むヨーグルト	南瓜ドーナツ 牛乳
★13 日(土)	焼うどん・南瓜の煮物・トマト・大根の味噌 汁・フルーツ	うどん・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマ ン・南瓜・トマト・大根・油揚げ・フルーツ	プリン	あんぱん 牛乳
16 日(火)	焼売・ナムル・トマト・卵スープ・フルーツ	豚肉・玉葱・焼売の皮・もやし・人参・ほうれ ん草・ごま・トマト・卵・わかめ・フルーツ	せんべいのみみ 牛乳	さつま芋煮しパン 牛乳
17 日(水)	親子卵焼き・キャベツの塩昆布和え・トマト・ 納豆・えのきの味噌汁	鶏肉・卵・干し椎茸・玉葱・人参・キャベツ・ 塩昆布・トマト・納豆・えのき・麩・フルーツ	ビスケット 牛乳	かぶき揚げ ジョア
★18 日(木)	パン・マカロニのミートソースグラタン・茹で野菜・ト マト・コンソメスープ・フルーツ	パン・マカロニ・豚肉・玉葱・チーズ・パン 粉・ブロッコリー・人参・トマト・キャベツ・ 卵・フルーツ	せんべい 牛乳	おにぎり・昆布 お茶
19 日(金)	鯖の味噌漬け焼き・ほうれん草のごま和 え・トマト・せんべい汁・フルーツ	鯖・ほうれん草・ごま・人参・もやし・トマト・鶏 肉・せんべい・ごぼう・大根・豆腐・フルーツ	フルーツ	プリン せんべい
★20 日(土)	牛丼・切り干し大根煮・トマト・フルーツ・豆腐 の味噌汁	牛肉・玉葱・グリーンピース・切り干し大根・ 人参・さつま揚げ・いんげん・トマト・豆腐・ね ぎ・フルーツ	ヨーグルト	スティックパン 牛乳
★22 日(月)	豆カレー・福神漬・ゆで卵・お茶・大 根サラダ・フルーツ	豚肉・大豆・じゃが芋・玉葱・人参・卵・大 根・レタス・きゅうり・フルーツ	南部せんべい 牛乳	クラッカーサンド 牛乳
24 日(水)	煮魚・小松菜のなめ茸和え・トマト・南瓜の 味噌汁・フルーツ	赤魚・生姜・小松菜・人参・なめたけ・ごま・ トマト・南瓜・ねぎ・フルーツ	ゼリー	フライドポテト 牛乳
25 日(木)	レバーの唐揚げ・海藻サラダ・トマト 玉葱の味噌汁・フルーツ	レバー・生姜・にんにく・わかめ・レタス・もや し・トマト・玉葱・生揚げ・フルーツ	せんべいのみみ 牛乳	ヨーグルト ビスケット
26 日(金)	じゃが芋入り卵焼き・キャベツのコーン煮・ト マト・納豆・えのきの味噌汁・フルーツ	じゃが芋・卵・玉葱・豚肉・キャベツ・コーン 缶・人参・トマト・納豆・えのき・フルーツ	フルーツ	コーンフレーク 牛乳
★27 日(土)	もやし味噌ラーメン・トマト・フルーツ	中華麺・豚肉・もやし・玉葱・人参・なると・ ほうれん草・卵・トマト・フルーツ	プリン	ソフトサラダ 牛乳
★29 日(月)	南瓜カレー・福神漬・ゆで卵・お茶 ツナサラダ・フルーツ	南瓜・鶏肉・玉葱・人参・卵・ツナ缶・レタ ス・もやし・フルーツ	ゼリー	マカロニナポリ 牛乳
30 日(火)	鯖のパン粉焼き・ジャーマンポテト・トマト 卵スープ・フルーツ	鯖・パン粉・じゃが芋・玉葱・ベーコン・人 参・トマト・卵・キャベツ・フルーツ	南部せんべい 牛乳	チョコサンド 牛乳

《給食目標》収穫に感謝していただきます。

◎たんぼ組:よく噛んで食べましょう。

◎ちゅうりっぷ組:自分でスプーンやフォークを持って、
食器をおさえて食べましょう。

◎ゆり組:姿勢を良くして、食器を持って食べましょう。

◎★はお弁当箱のいらない日です

(1・3・6・8・11・13・18・20・22・27・29)

◎ゆり組は9月13日(土)頃までに、お米6合をお願いします。



旬の食材で夏の疲れを回復させましょう

まだ暑い日も多いですが、虫の声や澄んだ空に秋の気配を感じられるようになってきました。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べ、夏の疲れを回復していきましょう。

・食育クイズ・

ぶどうは、木の枝にぶら下がって実ります。房のどの辺りが、いちばん甘いでしょうか？

① 下のほう ② 真ん中 ③ 上のほう

Ⓐ ③ 上のほう

太陽の光がいっぱい当たるところから熟していくので、枝に近い上のほうの糖度が高く、甘味が強くなります。