



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
豚豚・中華豆腐・もろこしスープ 果物	鶏肉と野菜・人参と大根のサラダ （ペンキンスープ・果物）	サバのごま揚げ・納豆ご飯 清汁・果物	五色おひたし・豆腐のソース揚げ かぼちゃ汁・果物	焼餅・ポテトサラダ・味噌汁 果物	カレー・ツインサラダ・チーズ 果物
牛乳 りんご	お茶 ひじきごはん	牛乳 せんべい	牛乳 モロヘイヤ	牛乳 かぼちゃ	牛乳 生いっしょ
9	10	11	12	13	14
魚の照焼・セサミ根の煮もの 味噌汁・果物	豚肉の生姜焼き・かぼちゃ・ズッキーニ 清汁・果物	おアエ・ごぼうの揚げ煮 清汁・果物	鶏肉のモロヘイヤ・ポテト・セサミ根 中華スープ・果物	焼餅・まいしらす汁 味噌汁・果物	筑前煮・煮豆・清汁・果物
牛乳 かりんとう	牛乳 わかろにあべり	牛乳 ビスケット	牛乳 つしチドック	牛乳 せんべい	牛乳 モロヘイヤ
16	17	18	19	20	21
敬老の日	サバのごま揚げ・味噌汁・洋糸 煮ごぼう汁・果物	鶏肉れんご揚げ・マカロニサラダ おかめスープ・果物	南瓜のさばり煮・焼豆・清汁 果物	魚のフライ・ツインサラダ・コンスープ 果物	いわしカレー・つしチサラダ チーズ
牛乳 りんご	牛乳 わかろにあべり	牛乳 せんべい	牛乳 モロヘイヤ	牛乳 かぼちゃ	牛乳 生いっしょ
23	24	25	26	27	28
秋分の日	鶏肉の照焼・納豆和え・清汁 果物	なすと豚肉のグラムシ さつま芋サラダ・おろしスープ・果物	ちくわの揚げ焼・揚げ揚げ じゃがいもまひら煮・味噌汁・果物	餃子・ポテト・塩昆布和え おかめスープ・果物	煮魚・ひじきの五目煮・そめん汁 果物
牛乳 りんご	牛乳 かりんとう	牛乳 せんべい	牛乳 モロヘイヤ	牛乳 かぼちゃ	牛乳 生いっしょ
30					
あからて豆腐の揚げだし ごぼう汁・味噌汁・果物					
牛乳 ビスケット					

《献立表について》

◎上段：昼食おかず
※0歳児の赤ちゃんには、その日の材料を使って離乳食を作ります。
※3歳未満児の主食は、基本的に『麦ご飯』です。

◎下段：
【左】午前おやつ（3歳未満児）
【右】午後おやつ（全園児）

《注意事項》

◎土曜日以外は基本的に手作りおやつです。
◎めん類の時は、ご飯は少なめで結構です。
◎献立は、材料調達都合等で変更する場合があります。
◎延長保育時、18:00以降には、牛乳・お菓子のおやつが出ます。

夏の疲れが残っていませんか？
残暑がまだまだ厳しい日もありますが、ふとどこか秋の気配が感じられます。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期です。スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋といわれていますが、元々毎日を過ごすためには、早寝早起きをして一日3食をきちんと食べて生活リズムをとり、元気に過ごしましょう！！

疲労回復には...**良質なタンパク質** 鶏肉・魚
これからの時期 おいしい魚 サバ・アジ・カンマ
これらは良質なタンパク質や脂質・ビタミンA・B2・Dが豊富で、脂質には生活習慣病予防効果があるDHA・EPAが多く含まれています。

DHAには視力や脳の発達を促す作用があるとされており、脳の成長が著しい乳幼児時期は特に重要な栄養素として注目されています。

ビタミンB-C 快便効果の食物繊維は胃と腸のおそうじ係。さらにも、さつま芋・ごぼうなど植物性の食べ物には食物繊維があり胃腸を刺激して運動分泌を盛んにし便通をよくします。
快食・快眠・快便で元気な身体づくりをしましょう！！

魚を食べよう 毎食でも週2回は魚を食べよう。その中でも「サバのごま揚げ」が人気です。

＜材料＞サバ1切
A(油) 0.1g
B(小麦粉) 3.5g
C(醤油) 2g
揚げ油

＜作り方＞
①サバにAとBをつける
②Bをよく混ぜておく
③①を②でまぶし揚げ、出来上がり！