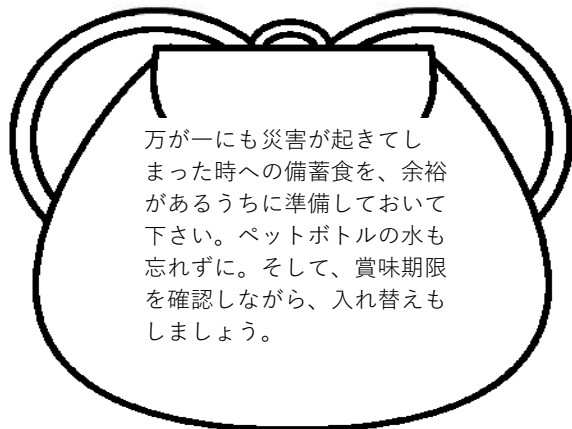


日	曜日	全 児 童			3歳未満児	日	曜日	全 児 童			3歳未満児
		昼 食	3時おやつ	主食				10時おやつ	昼 食	3時おやつ	
1	木	揚げたらのおろしかけ みそ汁 ほうれん草の華風炒め くだもの	牛乳 いもち	ごはん	牛乳	15	木	ほっけの塩焼き みそ汁 生揚げと大根の炒め煮 くだもの	牛乳 お好み焼き	ごはん	牛乳
2	金	いり豆腐 みそ汁 おかかあえ くだもの	牛乳 米粉ケーキ	ごはん	牛乳	16	金	すりみハンバーグ みそ汁 なめたけあえ くだもの	牛乳 ドックサンド	ごはん	牛乳
3	土	うどん あえもの くだもの	牛乳 お菓子		牛乳	17	土	スパゲティミートソース チーズ コンソメスープ くだもの	牛乳 お菓子		牛乳
5	月	鶏肉の照り焼き みそ汁 炒り卵あえ くだもの	牛乳 パンケーキ	ごはん	牛乳	20	火	えびフライ オニオンスープ 小松菜サラダ くだもの	牛乳 セサミケーキ	米粉パン	牛乳
6	火	かぼちゃコロッケ 小松菜スープ 三色ナムル くだもの	牛乳 ケチャップライス	レーズンパン	牛乳	21	水	親子煮 みそ汁 しらすあえ くだもの	牛乳 揚げパン	ごはん	牛乳
7	水	焼き魚(鮭) みそ汁 きんぴらごぼう くだもの	牛乳 たまごサンド	ごはん	乳酸菌飲料	22	木	ほっけの照り焼き みそ汁 五目きんぴら くだもの	牛乳 スイートポテト	ごはん	乳酸菌飲料
8	木	しらす入り厚焼き卵 豚汁 小松菜のあえもの くだもの	牛乳 蒸しパン	ごはん	牛乳	24	土	しょうゆ野菜ラーメン 枝豆 くだもの	牛乳 お菓子		牛乳
9	金	お月見カレー ジュース 大根サラダ くだもの	牛乳 お月見団子	カレーライス	乳酸菌飲料	26	月	すきやき みそ汁 ツナあえ くだもの	牛乳 お菓子	ごはん	牛乳
10	土	やきそば コンソメスープ 枝豆 くだもの	牛乳 お菓子		牛乳	27	火	豆腐入りナゲット 青菜スープ コロコロサラダ くだもの	お茶 おにぎり	バターパン	牛乳
12	月	かみなり豆腐 みそ汁 キャベツの中華あえ くだもの	牛乳 ホットケーキ	ごはん	牛乳	28	水	鶏の唐揚げ丼 みそ汁 ブロッコリーのあえもの くだもの	牛乳 フルーツヨーグルト	ごはん	お誕生会
13	火	さんまのバーベキューソースかけ みそ汁 ごまドレサラダ くだもの	牛乳 ミニラーメン	ごはん	牛乳	29	木	肉じゃが みそ汁 中華あえ くだもの	牛乳 ピザトースト	ごはん	牛乳
14	水	チキンチキンごぼう みそ汁 もやしのあえもの くだもの	牛乳 クッキー	ごはん	乳酸菌飲料	30	金	さばのカレー焼き けんちん汁 磯香あえ くだもの	牛乳 フライドポテト	ごはん	牛乳

9がつ

日中はまだ暖かい日がありますが、朝夕の気温も涼しく、秋の気配が感じられる季節になりましたね。
暑かった夏の疲れが出やすく、体調を崩しやすくなると思いますので、生活リズムを整え、1日3食をきちんと食べて、朝から元気に過ごしましょうね。

非常食は用意できていますか 9月1日は防災の日です



万が一にも災害が起きてしまった時への備蓄食を、余裕があるうちに準備しておいて下さい。ペットボトルの水も忘れずに。そして、賞味期限を確認しながら、入れ替えもしましょう。

今年の十五夜は9月10日



旧暦で8月15日の月を十五夜、中秋の名月と言います。この時期は1年で最も澄み渡り、月が明るく美しいとされ、平安時代から月を見ながら宴を楽しむ風習ができました。江戸時代にはお芋を供えて収穫に感謝し、その後、お米から作った団子と稲穂に見立てたすすきを供え、お米の豊穰を願ったと言われていいます。

秋分の日9月23日

昼と夜の長さがほぼ同じになる日で、少しずつ夜が長くなっていきます。3月の春分・9月の秋分の前後3日間を合わせた7日間をお彼岸といい、その真ん中にあたる春分・秋分を彼岸の中日と言います。
秋分の日食べる「おはぎ」の小豆の赤い色は、災いが身に降りかからないようにすると言われていいます。

* 行事、物資等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。