

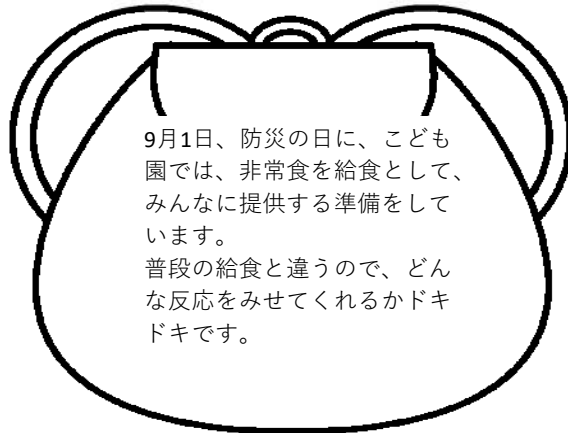
# 9 月 予 定 献 立 表

日		全 児 童			3歳未満児	日		全 児 童			3歳未満児
曜日		昼 食	3時おやつ	主食	10時おやつ	曜日		昼 食	3時おやつ	主食	10時おやつ
1	金	非常食	牛乳 お好み焼き	非常食	牛乳	15	金	すりみハンバーグ みそ汁 小松菜のなめたけあえ くだもの	コーンフレーク牛乳	ごはん	牛乳
2	土	肉じゃが みそ汁 あえもの くだもの		参観日	乳酸菌飲料	16	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
4	月	鶏肉のごまみそ焼き みそ汁 炒り卵あえ くだもの	牛乳 スイートポテト	ごはん	牛乳	19	火	えびフライ キャロットスープ コールスローサラダ くだもの	牛乳 アップルケーキ	食パン	乳酸菌飲料
5	火	かぼちゃコロッケ 小松菜スープ ブロッコリーサラダ くだもの	ソーメン汁	レーズンパン	牛乳	20	水	親子煮 みそ汁 しらすあえ くだもの	牛乳 いももち	ごはん	牛乳
6	水	鮭の塩焼き みそ汁 大豆とひじきの煮物 くだもの	牛乳 二色サンド	ごはん	乳酸菌飲料	21	木	ほっけの照り焼き みそ汁 五目きんぴら くだもの	お茶 チャーハン	ごはん	牛乳
7	木	炒り豆腐 みそ汁 おかかあえ くだもの	牛乳 ホットケーキ	ごはん	牛乳	22	金	マーボー豆腐 白菜と卵のスープ 磯香あえ くだもの	フルーツポンチ	ごはん	牛乳
8	金	ほっけの照り焼き みそ汁 生揚げと大根の炒め煮 くだもの	牛乳 フルーツヨーグルト	ごはん	牛乳	25	月	すきやき みそ汁 ツナあえ くだもの	牛乳 ピザトースト	ごはん	牛乳
9	土	みそ野菜ラーメン 枝豆 くだもの	牛乳 お菓子		牛乳	26	火	豆腐入りナゲット きこのスープ ポテトサラダ くだもの	お茶 おにぎり	バターパン	牛乳
11	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 フライドポテト	ごはん	牛乳	27	水	鶏肉のさっぱり焼き すりみ汁 おかかあえ くだもの	牛乳 蒸しパン	ごはん	乳酸菌飲料
12	火	さんまのバーベキューソースかけ わかめスープ ごまマヨサラダ くだもの	お茶 おにぎり	米粉パン	牛乳	28	木	鮭ザンギ みそ汁 中華あえ くだもの	うどん	ごはん	牛乳
13	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	29	金	お月見丼 みそ汁 みかんゼリー	ジュース かぼちゃ団子	お誕生会 十五夜	乳酸菌飲料
14	木	秋野菜カレー お茶 大根サラダ くだもの	牛乳 揚げパン	カレーライス	牛乳	30	土	やきそば 小松菜と卵のスープ 枝豆 くだもの	牛乳 お菓子		牛乳



日中はまだ暖かい日がありますが、寝苦しかった夜も過ぎ、活動しやすい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



9月1日、防災の日に、こども園では、非常食を給食として、みんなに提供する準備をしています。普通の給食と違うので、どんな反応をみせてくれるかドキドキです。

## 今年の十五夜は9月29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、お米の豊穡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。