



9月の献立表

秋分の日は、「先祖を敬い、亡くなった人々をしのぶ日」として国民の祝日です。昼と夜の長さが同じになる日でもあり、この日を境にだんだんと昼の時間が短くなっていきます。秋の変化を感じながらご先祖様を大事に思って過ごしてみましょ。また、秋のお彼岸には、お墓参りをしたり、おはぎを食べます。給食でも、22日のおやつに手作りおはぎを予定しています。

日	月曜	日	火曜	日	水曜	日	木曜	日	金曜	日	土曜
<p>会話で食事を楽しく 家族そろって食事をしていますか？一緒に食事をする事でマナーや食習慣、子どもの成長や変化を確認することができます。テレビやスマホを見ながらの《ながら食事》は避けましょう。食事の時間は手がかり、思い通りにいかないこともあるかと思いますが、子どもたちが怒られながら食事をとる時間は健全ではありません。また、乳幼児にとって食事の時間は食欲を満たす為だけの時間ではなく身体の健全な発育、味覚、将来の食習慣の基礎形成につながる大切な時間です。家族みんなで楽しく食べましょう。</p> 						1	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉じゃが 梅じゃこサラダ 味噌汁 	2	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚のムニエル レバーの甘辛煮 すまし汁 	3	<ul style="list-style-type: none"> 肉わかめうどん ゆかりおにぎり
						3時	牛乳・黒ごまスティック	3時	お茶・鮭と青菜のおにぎり	3時	牛乳・自然菓子
5	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉のマーマレード煮 ひじきサラダ 味噌汁 	6	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚のマヨネーズ焼き オクラのおかか和え 豚汁 	7	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉のスタミナ炒め 春雨サラダ 味噌汁 	8	<ul style="list-style-type: none"> ちゃんぽん チーズとおかかの おにぎり フルーツ(バナナ) 	9	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚の生姜煮 ひき肉となすの炒め物 味噌汁 	10	<ul style="list-style-type: none"> もずく丼 味噌汁
3時	お茶・フルーツヨーグルト	3時	牛乳・焼きドーナツ	3時	牛乳・人参蒸しパン	3時	牛乳・みそポテボール	3時	牛乳・お月見プリン 	3時	牛乳・自然菓子
12	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 チキンかつ 切り干し大根の煮物 味噌汁 	13	<ul style="list-style-type: none"> かしわめし 魚の塩焼き 野菜の煮浸し すまし汁 	14	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豆乳クリームシチュー 野菜のツナサラダ フルーツ(梨) 	15	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉じゃが 梅じゃこサラダ 味噌汁 	16	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚のムニエル レバーの甘辛煮 すまし汁 	17	<ul style="list-style-type: none"> 肉わかめうどん ゆかりおにぎり
3時	牛乳・バナナオートミールクッキー	3時	牛乳・かぼちゃ蒸しパン	3時	牛乳・さつま芋と黒ゴマのケーキ	3時	牛乳・黒ごまスティック	3時	お茶・鮭と青菜のおにぎり	3時	牛乳・自然菓子
19	敬老の日	20	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚のマヨネーズ焼き オクラのおかか和え 豚汁 	21	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉のスタミナ炒め 春雨サラダ 味噌汁 	22	<ul style="list-style-type: none"> ちゃんぽん チーズとおかかの おにぎり フルーツ(バナナ) 	23	秋分の日	24	<ul style="list-style-type: none"> もずく丼 味噌汁
		3時	牛乳・焼きドーナツ	3時	牛乳・うどんかりんとう	3時	牛乳・手作りおはぎ			3時	牛乳・自然菓子
26	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 チキンかつ 切り干し大根の煮物 味噌汁 	27	<ul style="list-style-type: none"> かしわめし 魚の塩焼き 野菜の煮浸し すまし汁 	28	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豆乳クリームシチュー 野菜のツナサラダ フルーツ(梨) 	29	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 牛肉ときのこのソテー 里芋のおかか煮 わかめスープ 	30	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚の生姜煮 ひき肉と茄子の炒め物 味噌汁 		
3時	牛乳・バナナオートミールクッキー	3時	牛乳・かぼちゃの黄粉和え	3時	牛乳・みそクラッカー	3時	牛乳・さつま芋のお焼き	3時	牛乳・チーズ蒸しパン		

※食材の仕入れの関係でメニューが変更することがあります。

※朝のおやつは、牛乳とフルーツ（または自然菓子）です。