

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日							
食欲の秋、実りの秋がやってきました。さつまいも、梨、里芋、かぼちゃ、米・・・秋の季節を感じておいしく食べられるメニューを取り入れていきたいです。 9月9日は、中秋の名月です。お月見は、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作祈願をしていました。団子や里芋など月に見立てた丸いものと、葉先のとんがりが、邪気をはらう力があるとされているすすきをお供えします。 今年はクッキングできませんが、みなでお月見団子を食べます。ご家庭でも、おいしいごはんが食べられる有難さ、農家の方に感謝する気持ちをお話する機会にしてほしいと思います。まずは、『お茶碗のご飯粒を一つ残さず食べること。』						わくわく散歩のおやつは、おにぎりせんべいとミニゼリーです。おやつの袋やゼリーを自分で上手に開けられる練習にもなるように取り入れています。小学校の給食は毎日紙パックの牛乳がです。自分でストローがさせない子が多いようです。 何でもやってあげるのではなく、子どもたちができなくて戸惑わないように、自分でできるように、たくさんいろんな経験をさせてあげてください。						1		2		3	
胚芽入りご飯		米 胚芽米		胚芽入りご飯		米 胚芽米		鶏てりやき丼		米 鶏もも たまねぎ しょうゆ 砂糖							
Tandoriチキン		鶏もも 食塩 しょうゆ にんにく カレー粉 ヨーグルト		ぶりの照り焼き		ぶり しょうゆ 砂糖		ほうれん草のおかか和え		ほうれんそう もやし にんじん しょうゆ かつお節							
ブロッコリーとちくわのサラダ		ブロッコリー にんじん ちくわ しょうゆ すりごま 砂糖		切干し大根の煮物		切り干しだいこん 油揚げ 干ししいたけ にんじん いんげん しょうゆ 砂糖 かつお・昆布だし 汁		みそ汁		じゃがいも たまねぎ わかめ 油揚げ かつお・昆布だし 汁 みそ							
とうがんスープ		とうがん はるさめ 水 鶏ガラスープ 食塩 卵 たら		みそ汁		絹ごし豆腐 えのき たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし 汁 みそ											
さつまいも蒸しパン		さつまいも 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 油 砂糖		ココアロールパン		ロールパン 無塩バター 砂糖 小麦粉 ココア 卵		グレープゼリー		もも缶 ぶどう濃縮果汁 砂糖 セラチン 水							
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳							
5		山本なつきちゃんbirthdayリクエストメニュー		6		7		8		9 中秋の名月							
ハヤシライス		米 豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん しめじ 油 ハヤシルウ ケチャップ		胚芽米ご飯		米 胚芽米		胚芽入りご飯		米 胚芽米							
ミモザサラダ		ブロッコリー きゅうり 卵 ベーコン オリーブ油 食塩 こしょう 砂糖 酢		松風焼き		鶏ひき肉 たまねぎ 絹ごし豆腐 片栗粉 みそ 砂糖 しょうゆ ごま 油		あじのムニエル		豚肉 さつまいも ビーマン にんじん ねぎ にんにく 油 赤みそ しょうゆ 砂糖							
オレンジ		オレンジ		れんこんのきんぴら		れんこん にんじん ちくわ ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま		ひじきとキャベツのサラダ		はくさい ツナ にんじん すりごま 酢 砂糖 食塩							
				かき玉汁		たまねぎ 卵 ねぎ かつおだし 汁 しょうゆ 食塩 砂糖 片栗粉		みそ汁		たまねぎ 生揚げ ごまつな かつお・昆布だし 汁 みそ							
フルーツヨーグルト		ヨーグルト みかん缶 バイン缶 パナナ 砂糖		ソーセージパイ		パイシート ウィンナー		シュガートースト		食パン 無塩バター グラニュー糖							
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳							
12				13		14		15		16							
胚芽入りご飯		米 胚芽米		肉うどん		うどん 牛肉 しょうが たまねぎ にんじん ねぎ 砂糖 しょうゆ かつおだし 汁 しょうゆ 砂糖 食塩		親子丼		米 鶏もも たまねぎ ねぎ かつおだし 汁 砂糖 しょうゆ 卵							
スペイン風オムレツ		卵 食塩 こしょう じゃがいも たまねぎ エリンギ ビーマン ウィンナー オリーブ油 食塩 ケチャップ		さつまいも素揚げ		さつまいも 油 食塩		ほうれん草のごま和え		ほうれんそう もやし にんじん ごま しょうゆ 砂糖							
ブロッコリーのツナサラダ		ブロッコリー にんじん ツナ しょうゆ マヨネーズ		オレンジ		オレンジ		すまし汁		焼ふ たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし 汁 しょうゆ 食塩							
トマトスープ		ベーコン キャベツ トマト缶 水 コンソメ 食塩 こしょう						梨		なし							
チーズマフィン		ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 無塩バター チーズ		ツナピラフ		米 ツナ コーン コンソメ 食塩 パセリ粉		スイートポテト		さつまいも 砂糖 無塩バター 牛乳							
牛乳		牛乳		麦茶		麦茶		牛乳		牛乳							
19				20 高木こうたくん松廣るりちゃんbirthdayリクエストメニュー		21		22		23							
				ロールパン		ロールパン		カレーライス		米 豚肉 にんにく たまねぎ じゃがいも にんじん カレールウ							
				鮭フライ		さけ 小麦粉 パン粉 油 卵 たまねぎ パセリ粉 レモン果汁 マヨネーズ 食塩 こしょう		れんこんごまマヨサラダ		れんこん にんじん ごまつな コーン ツナ マヨネーズ しょうゆ すりごま							
				ブロッコリーとチーズのサラダ		ブロッコリー キャベツ チーズ オリーブ油 食塩 こしょう 砂糖		オレンジ		オレンジ							
				コーンスープ		クリームコーン たまねぎ 油 水 コンソメ 食塩 牛乳 パセリ粉		みそ汁		なす たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし 汁 みそ							
				じゃことひじきの混ぜご飯		米 しらす干し ひじき にんじん ごま油 しょうゆ 砂糖 昆布だし 汁		ヨーグルトゼリー		ヨーグルト セラチン 砂糖 みかん缶							
				麦茶		麦茶		牛乳		牛乳							
26				27		28		29 シークレットハンバーグ		30							
胚芽入りご飯		米 胚芽米		炊き込みご飯		米 鶏もも しめじ 油揚げ にんじん 食塩 しょうゆ 砂糖		ロールパン		ロールパン							
ボークチャップ		豚肉 たまねぎ にんにく 油 ケチャップ 中濃ソース 砂糖 しょうゆ コンソメ		さわらの西京焼き		さわら しょうが みそ 白みそ 砂糖		ハンバーグ		牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 パン粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖							
コールスローサラダ		キャベツ にんじん きゅうり ハム 食塩 マヨネーズ		ほうれん草と油揚げのお浸し		ほうれんそう にんじん 油揚げ かつお・昆布だし 汁 しょうゆ 砂糖		さつまいものサラダ		さつまいも きゅうり ハム ブロッコリー 食塩 マヨネーズ							
みそ汁		さつまいも たまねぎ わかめ かつおだし 汁 みそ		すまし汁		焼ふ たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし 汁 しょうゆ 食塩		コンソメスープ		たまねぎ はくさい ねぎ 水 コンソメ 食塩 片栗粉							
マシュマロコーンフレーク		マシュマロ コーンフレーク 無塩バター		ハムサンド		食パン ハム きゅうり マヨネーズ		おかかおにぎり		米 かつお節 しょうゆ 食塩							
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		麦茶		麦茶							
								牛乳		牛乳							