



日	月	火	水	木	金	土
<p>9月に入り朝夕に少しずつ秋の気配を感じられるものの日中はまだまだ暑い日が続きます。熱中症予防のためにも、朝起きた時や遊びの前後、入浴前後などはしっかりと水分補給をしておきましょう。</p>				1	2	3
				魚のゴママヨ焼き オクラと長芋のアーモンド和え とうがんスープ キウイ 牛乳 豆乳フレンチトースト	白菜ちゃんぽん スイートポテトサラダ トマト 牛乳 いちごババロア	五目ひじき うずら卵ボン酢マリネ すまし汁 バナナ 牛乳 お菓子
4	5	6	7	8	9	10
	鶏むね焼肉 中華風マリネ 野菜つみれ汁 オレンジ 牛乳 ゆで卵とポテトチップスのチーズ焼き	里芋と南瓜のコロッケ 白菜とツナの海苔マヨサラダ・ミニトマト あさりのコンソメスープ バナナ 牛乳 豆腐のふわふわ焼き	鯖の黄金焼き もやしとたくあんのゴマ炒め キャベツ豚汁 のりゴマ納豆・牛乳 野菜ジュース チキンナゲット	※主食いりません ミートボールカレー えびとブロッコリーのサラダ・トマト・牛乳 3時おやつ アイスクリーム	わかめうどん 魚のチーズ風味あんかけ オレンジ 牛乳 お月見大福(月星空虹) お月見ゼリー(花雪)	肉じゃが みそ汁 バナナ 牛乳 お菓子 お月見
11	12	13	14	15	16	17
	パセリパン粉カツ キャベツのカレー サラダ ミニトマト コンソメスープ 牛乳 南瓜きんとん	秋鮭塩焼き 炒め納豆 オニオンスープ オレンジ 牛乳 お菓子	焼きビーフン みそ汁 のりゴマ納豆 牛乳 ホワイトポンチ	豚こまの寄せ焼き ひじきと野菜の豆腐和え ミニトマト かき玉汁 牛乳 フルーツサンド	サラダうどん オムレツ 南瓜とクリーム チーズのサラダ 巨峰 牛乳 コーンフレークパンケーキ	焼肉 ワカメスープ バナナ 牛乳 お菓子
18	19	20	21	22	23	24
	敬老の日 	八宝菜 みそ汁 キウイ 牛乳 かぼちゃのポンデケージョ	鯡のおからムニエル 小松菜とじゃこの和え物・トマトソーセージとキャベツのスープ 牛乳 お菓子	ヘルシーミートローフ ごぼうサラダ にら玉スープ バナナ 牛乳 練乳寒天	秋分の日 	切干大根煮 ポイルウインナー みそ汁 バナナ 牛乳 お菓子
25	26	27	28	29	30	
	チーズオムレツ 南瓜のゴマ和え ブロッコリー みそ汁 牛乳 きやべつおにぎり	魚の磯辺揚げ サイコロサラダ オクラの中華スープ オレンジ 牛乳 あべかわマカロニ	ビーフンチュー 和風きんぴら包み焼き スティックサラダ 牛乳 金時豆のホットケーキ	タンドリーチキン 納豆サラダ ミルクスープ 梨 牛乳 ブルーベリーヨーグルト	カレーうどん きゅうりのしらす和え トマト 巨峰 牛乳 お菓子	 てをあらおう



★今月より青魚を使ったメニューが入っています。ご家庭でお試しいただきましたか？(ほし組以上)
※花雪月組は今まで通り白身魚です。
魚は栄養満点の食材です。特に青魚にはDHA、EPAが豊富に含まれている脂質で肉類にはほとんど含まれていません。
DHA→記憶力や学習効果を高めるといわれています。
EPA→悪玉コレステロールを減らし血管の健康を守る働きがあります。



今年の十五夜は9月10日です。まん丸お月さまを見たり秋の収穫に感謝したりする日です。満月のように丸い月見団子と魔除けのススキを飾ります。給食では9日(金)のおやつにお月見大福(月組以上) お月見ゼリー(花雪組)を予定しています。

