

月	火	水	木	金	土
				1 魚のゆかり揚げ・ポイルキャベツ・野菜の納豆和え・すまし汁・バナナ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 ③時)ぶどうゼリー	2 ハッシュドビーフ・福神漬け・ビーンズサラダ・梨 (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 ③時)飲むヨーグルト ハムチーズパン
4 かしわ汁・ナスときのこのバター醤油炒め・リンゴ (9時) ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・英字ビスケット ③時)牛乳 トライフル	5 魚の西京焼き・ポイルブロッコリー・きゅうりの酢の物・すまし汁・パイナップル (9時) ①飲むヨーグルト・英字ビスケット ②飲むヨーグルト・ひねり揚げ ③時)牛乳 ホットドック	6 高野豆腐の卵とじ・ちくわのおかか和え・じゃが芋の味噌汁・みかん (9時) ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・カルシウムウエハース ③時)ピラフ	7 チンジャオロース・ごぼうのゴママヨサラダ・おふの味噌汁・ぶどう (9時) ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・歌舞伎揚げ ③時)牛乳 石垣もち	8 唐揚げ・ポイルキャベツ・オクラ入り酢の物・もずくスープ・バナナ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 ③時)ねぎ焼き	9 ブルコギ丼・たくあん・ササミの梅肉和え・キウイ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 ③時)飲むヨーグルト きな粉トースト
11 ハヤシライス・福神漬け・さつま芋サラダ・ぶどう (9時) ①牛乳・カルシウムウエハース ②牛乳・ミックスせんべい ③時)牛乳 レーズン入り黒糖スコーン	12 松風焼き・ミニトマト・小松菜の和え物・すまし汁・バナナ (9時) ①飲むヨーグルト・歌舞伎揚げ ②飲むヨーグルト・黒かりんとう ③時)そうめんチャンブル	13 こんがり豚バラキャベツの塩炒め・ツナ入り酢の物・豆腐の味噌汁・梨 (9時) ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・ミレービスケット ③時)牛乳 シリアルおこし	14 鶏肉のトマト煮・もやしの中 華和え・南瓜の味噌汁・キウイ (9時) ①牛乳・ぼたぼた焼き ②牛乳・ひねり揚げ ③時)カリカリいりこ きのこご飯	15 かき揚げ・ミニトマト・おから サラダ・すまし汁・みかん (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 ③時)おふラスク (青のり風味)	16 豆乳入りポトフ・ニラ玉炒め・ リンゴ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 ③時)飲むヨーグルト クリームパン
18 敬老の日 	19 焼き鮭・ポイルブロッコリー・野菜のそぼろ和え・里芋の味噌汁・パイナップル (9時) ①飲むヨーグルト・ひねり揚げ ②飲むヨーグルト・カルシウムウエハース ③時)牛乳 ひじきトースト	20 八宝菜・ワカメの酢の物・なめこの味噌汁・リンゴ (9時) ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・歌舞伎揚げ ③時)たご焼き	21 牛肉とごぼうの炒め煮・切り干し大根サラダ・すまし汁・ぶどう (9時) ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・英字ビスケット ③時)牛乳 みたらし団子	22 トンカツ・ミニトマト・ハムともやしの酢の物・冬瓜の味噌汁・バナナ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 ③時)ちゃんぽん	23 秋分の日 
25 親子丼・たくあん・ブロッコリーのゴマ醤油和え・梨 (9時) ①牛乳・カルシウムウエハース ②牛乳・ミックスせんべい ③時)牛乳 ココアドーナツ	26 タンドリーチキン・ポイルキャベツ・かまぼこの酢の物・油揚げの味噌汁・リンゴ (9時) ①飲むヨーグルト・ひねり揚げ ②飲むヨーグルト・黒かりんとう ③時)ぼたもち	27 すき焼き風煮・千草和え・すまし汁・ぶどう (9時) ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・ひねり揚げ ③時)かやくうどん	28 豚肉と昆布の炒め物・レンコンサラダ・えのきの味噌汁・バナナ (9時) ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・ミレービスケット ③時)牛乳 マフィン	29 サバの竜田揚げ・ポイルブロッコリー・春雨の酢の物・ナスの味噌汁・みかん (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 ③時)牛乳 サモサ	30 クリームシチュー・ソーセージソテー・キウイ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 ③時)飲むヨーグルト ツナパン

今月の野菜はきのこです。

- 9月4日(月) ナスときのこのバター醤油炒め
- 毎月のケーキ
- 9月4日(月) トライフル
- 行事食
- 9月26日(火) ぼたもち

夏の疲れに注意しましょう



旬の食材

- 新米・トマト・さつま芋・しめじ
- カツオ・サケ・サバ・ヒラメ
- 栗・ぶどう
- ※実りの季節の始まりです。
- さつま芋はビタミンCやカリウムが豊富です。脂ののった魚には体を温める効果があります。



☆絵本を取り入れたおやつ
9月28日(木)『はらぺこあおむし』
マフィン

