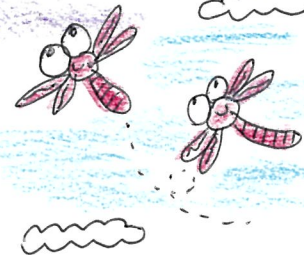


きゅうしよくだよ♪♪♪

9月に入り、虫の音とともに、秋が近づいてきました。
 こどもたちは、夏の疲れが出る頃です。
 日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなっていますので
 食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。



9月



9月1日は防災の日

非常食には、水、アルファ化米、100%、缶詰があげられます。その他にはこどもが日常的に食べ慣れているお菓子もおすすめです。

3日～1週間分の非常食を準備しておき、**ローリングストック法**で常に災害に備えましょう。



甘くておいしい さつまいももち



(2人前)

- さつまいも 170g
- (A) かつお 大2
- (A) 醤油 大1
- (A) 片栗粉 大1
- 有塩バター 15g
- (B) しょうゆ 大2
- (B) みりん 大2
- (B) 醤油 大1

1. さつまいも輪切りにし5分程、水にさらす。
2. 1を耐熱皿に移し、600wのレンジで7分加熱。加熱後、フォークでつぶす。
3. さつまいもがなめらかになったら、(A)を加えてよく混ぜる。まとまってきたら丸める。
4. フライパンにバターをひき、3をのせて両面やきます。
5. 4をとりだし(B)を入れて、とろみがうっまで中火で加熱。
6. お皿にもり、仕上げに5をかけできあがり。

9月のこんだて

みどり丘こどもえん

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
2日	3日	4日	5日	6日	7日
ごはん チャプチェ 粉ふき芋のごま和え 牛乳 バウムクーヘン	ごはん ☆和風きのこハンバーグ 人参のグラッセ ◆ポイルブロッコリー & スパゲッティ 牛乳 せんべい	ごはん ◆大豆のトマト煮 ◆ブロッコリーのごま和え 牛乳 ★ツナパン	わかめご飯 ◆白身魚のフライ キャベツのゆかり和え 中華スープ 牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉のカレーソテー 冷やしそうめん 牛乳 オレンジ	冷麺 おにぎり 牛乳
9日	10日	11日	12日	13日	14日
ごはん すき焼き風煮 ◆きゅうりとパインの 中華サラダ 牛乳 せんべい	ごはん ◆魚と竹輪の煮つけ 春雨の酢の物 牛乳 バナナ	ごはん かぼちゃのコロッケ コーンサラダ トマト 牛乳 クッキー&チーズ	ごはん ☆冬瓜と豚肉のみそ炒め ちりめんの酢の物 牛乳 ☆梨	ごはん チキンソテーポルトガル風 グリーンサラダ ゆで卵 牛乳 ★ジャムサンド	スパゲッティナポリタン 卵スープ 牛乳
16日	17日	18日	19日	20日	21日
 敬老の日	☆さんまのかば焼き丼 ◆切り干し大根の ケチャップ煮 ◆ポイルブロッコリー 豆腐となすのみそ汁 ビスケット&ヤクルト	ごはん お好みオムレツ ◆ブロッコリーの かつお和え 牛乳 ミニ菓子パン	ごはん ハッシュドビーフ ミックスサラダ ゆで卵 牛乳 ヨーグルト	ごはん 高野豆腐の卵とじ きゅうりの酢みそ和え 牛乳 ★彼岸団子	サンドイッチ 動物チーズ 牛乳
23日	24日	25日	26日	27日	28日
 秋分の日 (振替え)	ごはん スープカレー わかめとキャベツのサラダ ゆで卵 牛乳 バナナ	ごはん 野菜の磯辺揚げ ポイルウィンナー キャベツの塩昆布和え トマト 牛乳 せんべい	頑張れメニュー お楽しみ&ヤクルト 	ごはん ◆牛肉きんぴら ☆冬瓜のみそ汁 ゆで卵 牛乳 オレンジ	パン ジュース
30日	 <p>まだまだ厳しい暑さが続いています。気づけば日が落ちるのが少し早くなってきました。季節が秋に変わろうとしています。暑さは厳しいままです。そのためにも、「早寝・早起き・朝ご飯・朝うんち」を心がけて、家族みんなでの暑さを乗り越えましょう！</p> 				
ごはん マーボー豆腐 ◆ひじきのナムル 牛乳 ★セサミパン					

●都合により、献立を変更する場合があります。 ●未満児は午前中にフルーツや手作りおやつ等があります。

●★印は手作りおやつです。

●☆は季節の食材を使ったものです。

◆カミカミメニューです。しっかりかんで食べようね！