



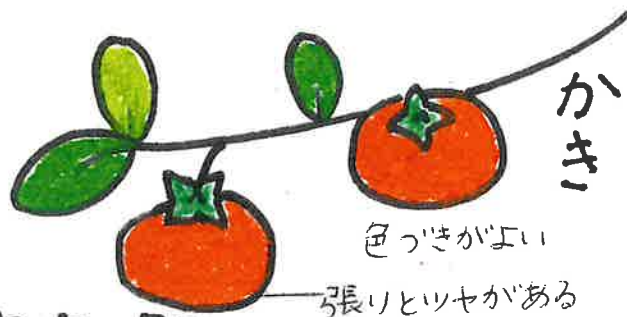
ぶどう

皮の色が
濃いもの

粒にハリが
ありスミが均一なもの

9月きゅうしよく
だより

食欲の秋がやってきた!!

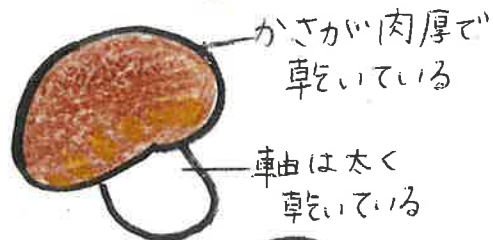


かき

色づきがよい

張りとしやがある

しいたけ



かさかき肉厚で
乾いている

軸は太く
乾いている

かさのうらは白い
黒ずんでいる
ものは避ける



豆頭から背中
にかけて盛り上がり
厚みのあるもの

サンマ

なす



へタの切り口が
みずみずしく
かワのとげに角虫と
痛いくらいとがら
いるほうが新鮮

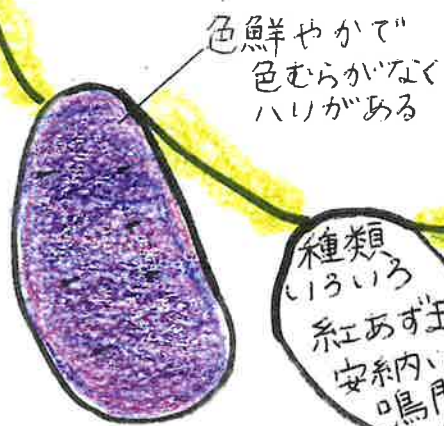
濃い紫色で光沢がある

かぼちや

左右のバランスが
よく大きく
膨らみ
皮がかたい

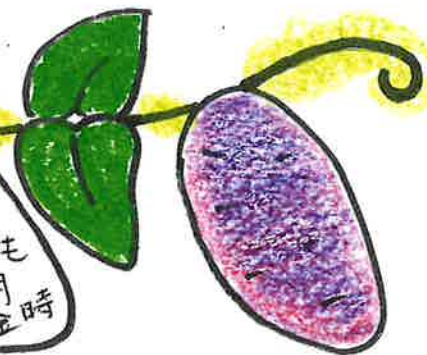


さつまいも



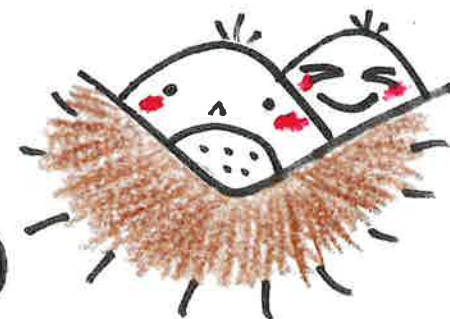
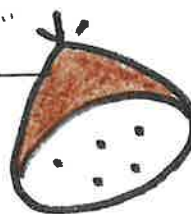
色鮮やかで
色むらがなく
ハリがある

種類
いろいろ
系あずま
安系内いも
鳴門金時



くり

皮にツヤと張りが
あり、ずりりと
重くて丸みか
あるもの





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
1日	2日	3日	4日	5日	6日
ごはん チャプチェ 粉ふき芋のごま和え 牛乳 ビスケット&チーズ	ごはん ☆和風きのこハンバーグ 人参のグラッセ ◆ボイルブロッコリー &スパゲッティソテー 牛乳 せんべい	ごはん 豚肉のカレーソテー ぶっかけそうめん 牛乳 ◆オレンジ	わかめごはん ◆白身魚のフライ ◆キャベツのゆかり和え 中華スープ 牛乳 菓子パン	ごはん 高野豆腐の卵とし きゅうりの酢みそ和え 牛乳 ★カルピスゼリー	冷麺 牛乳
8日	9日	10日	11日	12日	13日
ごはん すきやき風煮 きゅうりとパインの中華サラダ 牛乳 せんべい&チーズ	ごはん ◆鶏肉のオーロラ煮 ◆ボイルキャベツコーン入り ゆで卵 牛乳 パナナ	ごはん ◆魚の塩焼き ◆ブロッコリーのカツオ和え けんちん汁 ジョア ★粉雪さつま芋	ごはん ☆冬瓜と豚肉のみそ炒め ちりめんの酢の物 牛乳 クラッカー	ごはん ◆チキンソテーのポルトガル風 ◆グリーン野菜 ゆで卵 牛乳 フルーチェ	にくてん風 わかめのみそ汁 牛乳
15日	16日	17日	18日	19日	20日
 敬老の日	ごはん ◆大豆のトマト煮 ◆ブロッコリーのごま和え 牛乳 ★ジャムサンド	ごはん ☆◆さんまの竜田揚げ 切り干し大根のケチャップ煮 ◆ボイルブロッコリー ☆豆腐となすのみそ汁 牛乳 ゼリー	ごはん ハッシュドビーフ ミックスサラダ ゆで卵 牛乳 ☆梨	ごはん おこのみオムレツ わかめともやしのスープ 牛乳 クラッカー&チーズ	サンドウィッチ フルーチェ 牛乳
22日	23日	24日	25日	26日	27日
ごはん 野菜の磯辺揚げ ◆ボイルウィンナー ◆キャベツの塩昆布和え 人参のグラッセ 牛乳 ビスケット	秋分の日 	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 パナナ	ごはん ☆かぼちゃクロック コーンサラダ トマト 牛乳 菓子パン	ごはん ◆牛肉さんぴら ゆで卵 ☆冬瓜のみそ汁 牛乳 ★彼岸団子	スパゲッティナポリタン 卵スープ 牛乳
29日	30日	まだまだ厳しい暑さが続いています、夜の暑さが少し落ちついたように感じます。給食には少しずつ秋の味覚が登場しています♪♪食欲の秋を家族みんなで楽しむためにも、手洗い・うがいをしっかりと心がけましょう！！			
ごはん マーボー豆腐 ◆ひじきのナムル 牛乳 ★オレンジゼリー	ごはん あんかけ干草焼き ☆粉ふきかぼちゃ 牛乳 ビスケット	9月1日は「防災の日」 おうちに災害に備えた保存食はありますか??防災の日をきっかけに家族みんなで災害に備えた対策をしましょう!!			

●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！