

月	火	水	木	金	土
				牛乳 1 パリパリ春巻き丼 ごぼうのサラダ わかめスープ 果物 牛乳 じゃがいものガレット	2 山賊むすび 豆腐のみそ汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・おやつ	牛乳	鉄分ヨーグルト	牛乳	
4 焼きそば トマトサラダ あさりのスープ 果物 わかめおにぎり チーズ	5 ご飯 麻婆豆腐 ひじきのマリネ 花ふのすまし汁 果物 ヨーグルト(ブルーベリーソース)	6 麦ご飯 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ごま和え ごぼうのみそ汁 果物 牛乳 ぎょうざの皮ピザ	7 ご飯 スパニッシュオムレツ 菜果サラダ エリンギスープ 果物 牛乳 菓子	8 <b>弁当の日</b> アイスクリーム屋さん	9 ご飯 高野豆腐の卵としなめこのすまし汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・おやつ	牛乳	牛乳・果物	牛乳	
11 なすのスパゲティー 焼ししゃも 大根のすまし汁 果物 じゃこおにぎり チーズ	12 ご飯 和風ハンバーグ 切り干し大根含め煮 わかめのみそ汁 果物 牛乳 ごまラスク	13 ご飯 さばのおろし煮 ほうれん草白和え すいとん 果物 豆乳レーズンもち	14 ご飯 マーボーナス 菜果サラダ ちよろけん汁 果物 牛乳 コロコロドーナツ	15 ご飯 ポークビーンズ 小松菜のきつね和え キャベツのスープ 果物 牛乳 菓子	16 <b>運動会</b> 
	牛乳・果物	牛乳	牛乳・おやつ	牛乳	
18 <b>敬老の日</b>	19 ご飯 厚揚げのミートソース ブロッコリー磯和え ソーメン汁 果物 牛乳 菓子	20 ご飯 あじの塩焼き キャベツの梅おかか和え えのきのみそ汁 果物 日本茶 おはぎ	21 ご飯 鶏肉のピカタ ひじき煮 大根のすまし汁 果物 牛乳 ふのラスク	22 ご飯 エビグラタン ほうれん草小魚和え きのこスープ 果物 牛乳 うどんかりんとう	23 <b>秋分の日</b>
未満児 牛乳	鉄分ヨーグルト	牛乳	牛乳・おやつ	牛乳	
25 月見うどん 煮豆 わかめのごま酢和え 果物 五平もち	26 ご飯 擬製豆腐 ごぼうのきんぴら えのきのすまし汁 果物 牛乳 ホットビスケット	27 ご飯 さわらのホイル焼き 小松菜のお浸し れんこん汁 果物 牛乳 ごませんべい	28 ビビンバ おろしりんごの和え物 豆腐のすまし汁 果物 牛乳 菓子	29 <b>誕生会・お月見会 リクエスト献立</b> ご飯・肉じゃが・きゅうりの酢物 人参のみそ汁・果物 日本茶 お月見だんご 	30 あけぼのご飯 キャベツのごま和え けんちん汁 果物 おやつ

食育だより

2023年十五夜は 9月29日です。

そうめんうり  
みたよ♪

わくわく畑のやさいで  
カレーつくりました♪

お月見だんご

豊作祈願、収穫の祝  
物事の結実、健康・幸福を  
意味します。  
15夜は15個  
13夜は、13個  
お供えます。

とうがんだよ〜ちがうよ〜  
わあ〜手品みたい〜

さくらくみ

うめくみ

すご〜い  
切っていないのにきれてる〜!

骨を強くして貧血防止にも  
今がおいしい! 秋のさけ

世界中で親しまれている鮭!  
赤身魚と勘違いされがちですが実は白身魚の  
なかもです。  
記憶力や学習能力向上・脳の発達にとっての大切な  
栄養成分を多く含む。揚げ、焼き、シチュー、汁など  
栄養素を逃さない調理法で園でも取り組みたいです。



