

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	牛乳	2	牛乳	3	牛乳	4	牛乳	5	牛乳	6	
昼食	〈防災の日〉 アルファ米、和風ミートローフ、切干大根の炒り煮、すまし汁、バナナ		ご飯、豚しゃぶ、サラダ、スープ、オレンジ		ご飯、鶏肉の塩麹焼き、ツナ和え、すまし汁、梨		パン、スパニッシュオムレツ、キャベツとベーコンのシーザーサラダ、ミルク、スープ、バナナ		ご飯、まぐろカツ、もやしのナムル、すまし汁、キウイフルーツ		お弁当	
午後	どうぶつビスケット、ミルク		チーズポテト、ミルク		ぐるぐるお芋パイ、ミルク		たぬきおにぎり、お茶		フルーツのヨーグルト和え、せんべい			
午前	8	牛乳	9	牛乳	10	牛乳	11	牛乳	12	牛乳	13	
昼食	タコライス、ポテトサラダ、スープ、キウイフルーツ		ご飯、塩だれ豆腐つくね、キャベツのおかか和え、みそ汁、オレンジ		冷やし中華、粉ふき芋、トマト、バナナ		ご飯、鶏の香味焼き、ひじきとツナの煮物、すまし汁、梨		ご飯、お好み焼き風たまご焼き、きゅうりの昆布あえ、スープ、バナナ		お弁当	
午後	バナナスコーン、ミルク		きらず揚げ、ミルク		スイートパンプキン、ミルク		おふラスク（シュガー）、ミルク		アイス（ひよこ〜うさぎ組はヨーグルト、せんべい）		せんべい、お茶	
午前	15		16	牛乳	17	牛乳	18	牛乳	19	牛乳	20	
昼食	敬老の日 		ご飯、納豆みそ、野菜炒め、蒸しかぼちゃ、すまし汁、梨		カレーライス、もやしと金糸卵のゴマ酢和え、ミルク、キウイフルーツ		ご飯、油淋鶏、千切りキャベツ、トマト、みそ汁、オレンジ		パン、魚のマヨネーズ焼き、ジャーマンポテト、ミルク、スープ、バナナ		お弁当	
午後			ジャムサンド、ミルク		沖縄風くす餅、お茶		チーズまんじゅう、ミルク		焼きそば、お茶		せんべい、お茶	
午前	22	牛乳	23		24	牛乳	25	牛乳	26	牛乳	27	
昼食	中華丼、和風マカロニサラダ、スープ、バナナ		秋分の日 		ご飯、手作りしゅうまい、浅漬け、すまし汁、キウイフルーツ		〈秋を味わおう〉 ちらしうどん、秋野菜の天ぷら、梨		ご飯、豚肉のごまteri焼き、もやしの甘酢和え、スープ、オレンジ		運動会	
午後	じゃが餅、ミルク				栗入り黒糖蒸しパン、ミルク		おはぎ（ひよこ・りす組はきな粉おにぎり）、お茶		ビスケット、牛乳			
午前	29	牛乳	30	牛乳	 <p>旬の食材：さつまいも</p> <p>さつまいもには、ビタミンC、E、B6、カリウム、食物繊維などの栄養が豊富に含まれています。さつまいもに含まれるビタミンCは熱に強いので、加熱しても効率よく栄養を摂取することができます。</p> <p>さらに、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がバランスよく含まれているため、腸内環境を整えることができます。</p> 							
昼食	三色どんぶり、豆腐のサラダ、スープ、キウイフルーツ		ご飯、タンドリーチキン、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、すまし汁、バナナ									
午後	ごまクッキー、ミルク		カステラ、ミルク									

9月1日は防災の日です

9月1日は関東大震災が発生した日であることから、「防災の日」となりました。
 パックご飯やアルファ米、乾麺といった主食に加え、レトルト食品や缶詰など主菜や副菜になるもの、水や子どものお菓子など必要な備蓄を見直す機会にしましょう。

