

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食 おやつ		1 かぼちゃグラタン ごま酢キャベツ わかめスープ トマト	2 赤魚の煮つけ 千草あえ なめこ汁 キウイフルーツ	3 ピーマンぎょうざ 三色サラダ なすの味噌汁 グレープフルーツ	4 ゆで卵のミートソースかけ 青菜のソテー コーンとキャベツのスープ デラウェア	5 厚揚げの甘辛煮 なす炒り わかめの味噌汁 バナナ
		7	8 レアチーズ せんべい	9 にんじんバターケーキ 牛乳	10 スイートポテト 牛乳	11 ハムサンド 牛乳
副食 おやつ	6 さんまの塩焼き 切干大根炒り煮 五目うどん オレンジ	8 パインとハムのステーキ ひじきサラダ はんぺんスープ キウイフルーツ	9 がんもの含め煮 大豆サラダ 肉だんご入り 中華スープ ミニトマト	10 <b>お誕生会</b> おはぎ さつまいも甘煮・利休あえ しめたま汁 デラウェア	11 レバーのケチャップ煮 中華風サラダ キャベツの味噌汁 グレープフルーツ	12 <b>手作り弁当の日</b>  牛乳
副食 おやつ	13 親子煮 きゅうりもみ 豆腐とほうれん草の味噌汁 バナナ	15 いが蒸し わかめの煮物 たまごスープ ミニトマト	16 肉豆腐 かぼちゃサラダ もやしの味噌汁 キウイフルーツ	17 かじきの醤油マヨネーズ 豚肉とピーマンの炒めもの 五目味噌汁 オレンジ	18 <b>運動会総練習</b> 仕出し弁当 野菜ジュース	19 麦わり納豆 かぼちゃ含め煮 豆腐の味噌汁 ミニトマト
副食 おやつ	20 白玉だんごの黒蜜かけ 牛乳	22 ホットケーキ 牛乳	23 カルピスゼリー せんべい	24 ベジタブルサンド 牛乳	25 ヨーグルト ビスケット	
副食 おやつ	21 <b>敬老の日</b> 	22 <b>国民の休日</b> 	23 <b>秋分の日</b> 	24 鮭のムニエル 深山あえ けんちん汁 デラウェア	25 春巻 コーンとポテトのサラダ ささみスープ バナナ	26 <b>運動会</b>  パン・リンゴジュース
副食 おやつ	27 さつまいも入りおもち 牛乳	29 オレンジゼリー せんべい	30 くるみゆべし 牛乳	31 プリンアラモード	31 杏仁豆腐 せんべい	
副食 おやつ	28 さつまいもとチーズの たまご焼き ひじきのごまあえ カレー汁 グレープフルーツ	29 <b>4・5歳児</b> 豆腐ハンバーグ わかめの酢のもの 豆麩の味噌汁 オレンジ	30 炒りどり 白あえ にらたま汁 デラウェア	 12日(土)は <b>手作り弁当の日</b> です。 29日は <b>4・5歳児はお弁当持参</b> になりますので、 忘れずに持たせてください。 よろしくお祈りします。 		
副食 おやつ	30 お月見だんご 牛乳	31 たまごサンド 牛乳	31 大学いも 牛乳			



旧暦で8月15日の月を「十五夜」「中秋の名月」などといいます。古来より日本人は月をめぐる風習がありましたが、特に中秋のこの時期は空気が澄んでいて最も美しい満月が見られるということで、平安時代初期に、月を見ながら宴会を催す風習ができました。月を見るところにすすきを飾り、月見団子、さといも、枝豆などを盛り、お神酒を供えます。

### 子どもの体によい食べ合わせ

丈夫な骨をつくる … **カルシウム+ビタミンD**  
 ビタミンDが、カルシウムが骨に沈着して丈夫にするのを助けます。



おなかの調子を整える … **乳酸菌+ペクチン・オリゴ糖**  
 ペクチンが腸の中で大きくふくらみ、ビフィス菌のえさとなって腸を活性化します。



### ● 3色おはぎのつくりかた ●

【材料】 子ども4人分

- 精白米・1カップ もち米・1カップ
- ◎小豆・大さじ2、砂糖・大さじ1、塩少々
- ◎黒すりごま・大さじ2、砂糖・大さじ1、塩少々
- ◎きな粉・大さじ2、砂糖・小さじ2、塩少々

【つくりかた】

- ① 精白米ともち米は、といで普通に水加減し、炊飯器で炊く。
- ② 小豆は3倍くらいの水につけ、火にかけ、やわらかくなるまで煮て、砂糖、塩で調味する。
- ③ 黒ごま、砂糖、塩を合わせる。
- ④ きな粉、砂糖、塩を合わせる。
- ⑤ ①を俵型に人数分をにぎり、②、③、④をそれぞれまぶす。

※ 小豆は、ゆで小豆缶なども利用しても簡単です  
 ※ 甘さはお好みで調節してみてください

