

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	
未満児 主 食		ごはん かぼちゃグラタン	ごはん 赤魚の煮つけ	しらすごはん ピーマンぎょうぎ	ごはん ゆで卵のミートソースかけ	ごはん 厚揚げの甘辛煮
副 食		ごま酢キャベツ わかめスープ トマト	干草あえ なめこ汁 キウイフルーツ	三色サラダ なすの味噌汁 グレープフルーツ	青菜のソテー コーンとキャベツのスープ デラウェア	なす炒り わかめの味噌汁 バナナ
おやつ		レアチーズ せんべい	にんじんバターケーキ 牛乳	スイートポテト 牛乳	ハムサンド 牛乳	
	7	8	9	10	11	12
未満児 主 食	ごはん さんまの塩焼き	ごはん パインとハムのステーキ	ひじきごはん がんもの含め煮	お誕生会 おはぎ	ごはん レバーのケチャップ煮	手作り弁当の日
副 食	切干大根炒り煮 五目うどん オレンジ	ひじきサラダ はんぺんスープ キウイフルーツ	大豆サラダ 肉だんご入り 中華スープ ミニトマト	さつまいも甘煮・利休あえ しめたま汁 デラウェア	中華風サラダ キャベツの味噌汁 グレープフルーツ	
おやつ	さつまいも入りおもち 牛乳	オレンジゼリー せんべい	くるみゆべし 牛乳	プリンアラモード	杏仁豆腐 せんべい	牛乳
	14	15	16	17	18	19
未満児 主 食	ごはん 親子煮	ごまごはん いが蒸し	ごはん 肉豆腐	ごはん かじきの醤油マヨネーズ	運動会総練習	ごはん 変わり納豆
副 食	きゅうりもみ 豆腐とほうれん草の味噌汁 バナナ	わかめの煮物 たまごスープ ミニトマト	かぼちゃサラダ もやしの味噌汁 キウイフルーツ	豚肉とピーマンの炒めもの 五目味噌汁 オレンジ	仕出し弁当 野菜ジュース	かぼちゃ含め煮 豆腐の味噌汁 ミニトマト
おやつ	白玉だんごの黒蜜かけ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	カルピスゼリー せんべい	ベジタブルサンド 牛乳	ヨーグルト ビスケット	
	21	22	23	24	25	26
未満児 主 食	敬老の日	国民の休日	秋分の日	ごはん 鮭のムニエル	ごはん 春巻	運動会
副 食				深山あえ けんちん汁 デラウェア	コーンとポテトのサラダ ささみスープ バナナ	 パン リンゴジュース
おやつ				フライドポテト 牛乳	ジョア せんべい	
未満児 主 食	ごはん さつまいもとチーズの	ごはん 豆腐ハンバーグ	ごはん 炒りどり	<p>12日(土)は手作り弁当の日です。 お弁当を忘れずに持たせてください。 よろしく申し上げます。</p>		
副 食	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	わかめの酢のもの 豆粒の味噌汁 オレンジ	白あえ にらたま汁 デラウェア			
おやつ	お月見だんご 牛乳	たまごサンド 牛乳	大芋いも 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。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、ビフィズ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、といて普通に水を加減し、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。

