

日	曜	1・2歳午前おやつ	昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
					エネルギー 消費	タンパク質
2	月	牛乳 菓子	ごはん 豚肉の生姜焼き のりあえ かみなり汁	牛乳 ブルーベリーサンド	542 Kcal 14.1 g	25.1 g
3	火	牛乳 菓子	中華丼 ポイルウインナー ミニトマト すまし汁	牛乳 米粉のりんご蒸しケーキ	574 Kcal 18.3 g	20.0 g
4	水	みかんジュース チーズ	米粉ロールパン キャベツと鶏のミートローフ しやしやしき野菜サラダ トマトスープ	梅かつおおにぎり 浅漬けきゅうり	505 Kcal 15.2 g	19.8 g
5	木	牛乳 菓子	ごはん 魚のステーキソースがけ 和風ハムサラダ 人参スープ	牛乳 かぼちゃ茶巾	499 Kcal 15 g	23.4 g
6	金	飲むヨーグルト	茄子のミートスパゲッティ フレンチサラダ ポテトスープ	りんごジュース フルーツ白玉	551 Kcal 13.2 g	17.4 g
7	土	牛乳 菓子	冷やしきつねうどん 果物	牛乳 お楽しみパン	516 Kcal 14.7 g	20.9 g
9	月	牛乳 菓子	ごはん サバの塩焼き 刻み昆布の煮物 すまし汁	牛乳 ミートサンド	617 Kcal 20.6 g	30.1 g
10	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 チーズのサラダ コーンスープ	ひじきおにぎり たくあん	508 Kcal 19.9 g	19.9 g
11	水	ヨーグルト	【お誕生日会】子ぎつねずし 鶏唐揚げ おかかあえ すまし汁 果物	りんごジュース おはぎ	685 Kcal 19.8 g	21.3 g
12	木	牛乳 菓子	ごはん 鮭の西京焼き 切干大根の煮物 すまし汁	牛乳 芋けんぴ	529 Kcal 16.9 g	24.0 g
13	金	牛乳 菓子	ごはん 夏野菜カレー わかめサラダ	ヨーグルト おせんべい	606 Kcal 20 g	18.6 g
14	土	牛乳 菓子	炊き込みご飯 みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン	527 Kcal 16.2 g	20.0 g
17	火	牛乳 菓子	中華丼 ポイルウインナー ミニトマト すまし汁	牛乳 米粉のりんご蒸しケーキ	574 Kcal 18.3 g	20.0 g
18	水	みかんジュース チーズ	米粉ロールパン キャベツと鶏のミートローフ しやしやしき野菜サラダ トマトスープ	梅かつおおにぎり 浅漬けきゅうり	505 Kcal 15.2 g	19.8 g
19	木	飲むヨーグルト	ごはん 魚のステーキソースがけ 和風ハムサラダ 人参スープ	牛乳 かぼちゃ茶巾	499 Kcal 15 g	23.4 g
20	金	牛乳 菓子	茄子のミートスパゲッティ フレンチサラダ ポテトスープ	りんごジュース フルーツ白玉	555 Kcal 13.2 g	17.4 g
21	土	牛乳 菓子	冷やしきつねうどん 果物	牛乳 お楽しみパン	516 Kcal 14.7 g	20.9 g
24	火	ラムネ	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 チーズのサラダ コーンスープ	ひじきのおにぎり たくあん	508 Kcal 19.9 g	19.9 g
25	水	ヨーグルト	ごはん スタミナソテー ゆかりあえ みそ汁	牛乳 ホットケーキ	563 Kcal 17.4 g	23.9 g
26	木	牛乳 菓子	ごはん 鮭の西京焼き 切干大根の煮物 すまし汁	牛乳 フライドポテト	532 Kcal 16.9 g	25.0 g
27	金	飲むヨーグルト	ごはん 夏野菜カレー わかめサラダ	ヨーグルト おせんべい	606 Kcal 20 g	18.6 g
28	土	牛乳 菓子	炊き込みご飯 みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン	527 Kcal 16.2 g	20.0 g
30	月	ラムネ	ごはん 豚肉の生姜焼き のりあえ かみなり汁	牛乳 ブルーベリーサンド	542 Kcal 14.1 g	25.1 g

天高く、馬肥ゆる秋。十五夜やお彼岸には、お月見だんごやおはぎを用意して、秋の実りを満喫しながら日本の伝統行事を楽しんではいかがでしょうか。ご家庭でお団子作りをすれば、きっと楽しい思い出になりますよ！！

お月見を楽しむ

月見の由来
旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、お月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

お月見だんごの作り方
上新粉150gにぬるま湯120mlをすこしずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら小さく丸める。たっぴりのお湯で茹で、浮き上

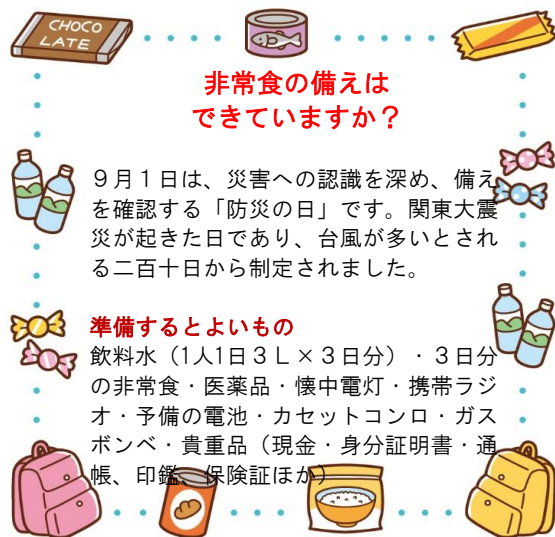
非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

準備するとよいもの
飲料水(1人1日3L×3日分)・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品(現金・身分証明書・通帳、印鑑・保険証ほか)

日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
2	月	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 のりあえ 根菜汁	牛乳 ブルーベリーサンド 豚肉と野菜のスープ
3	火	牛乳 菓子	中華丼 ボイルウインナー ミントマト すまし汁	牛乳 人参ごはん 野菜のスープ
4	水	みかんジュース チーズ	米粉ロールパン キャベツと鶏のミートローフ しゃきしゃき野菜サラダ トマトスープ	梅かつおおにぎり 浅漬けきゅうり 鶏肉と野菜スープ
5	木	牛乳 菓子	軟飯 魚のステーキソースがけ 和風ハムサラダ 人参スープ	牛乳 かぼちゃ茶巾 野菜のスープ
6	金	飲むヨーグルト	茄子のミートスパゲッティ フレンチサラダ ポテトスープ	りんごジュース なすのおじや 野菜のスープ
7	土	牛乳 菓子	冷やし野菜うどん 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
9	月	牛乳 菓子	軟飯 サバの塩焼き 人参の甘煮 すまし汁	牛乳 ミートサンド 野菜のスープ
10	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 フレンチサラダ コーンスープ	ひじきおにぎり 鶏肉と野菜のスープ
11	水	ヨーグルト	【お誕生日会】軟飯 鶏唐揚げ おかかあえ すまし汁 果物	りんごジュース おはぎ 鶏肉と野菜のスープ
12	木	牛乳 菓子	軟飯 鮭の西京焼き 切干大根の煮物 すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
13	金	牛乳 菓子	軟飯 夏野菜のクリーム煮 わかめサラダ	かぼちゃがゆ 豚肉と野菜のスープ
14	土	牛乳 菓子	人参ごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
17	火	牛乳 菓子	中華丼 ボイルウインナー ミントマト すまし汁	牛乳 人参ごはん 野菜のスープ
18	水	みかんジュース チーズ	米粉ロールパン キャベツと鶏のミートローフ しゃきしゃき野菜サラダ トマトスープ	梅かつおおにぎり 浅漬けきゅうり 鶏肉と野菜スープ
19	木	牛乳 菓子	軟飯 魚のステーキソースがけ 和風ハムサラダ 人参スープ	牛乳 かぼちゃ茶巾 野菜のスープ
20	金	牛乳 菓子	茄子のミートスパゲッティ フレンチサラダ ポテトスープ	りんごジュース なすのおじや 野菜のスープ
21	土	牛乳 菓子	冷やし野菜うどん 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
24	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 フレンチサラダ コーンスープ	ひじきのおにぎり 鶏肉と野菜のスープ
25	水	ヨーグルト	軟飯 スタミナソーテ ゆかりあえ みそ汁	牛乳 ホットケーキ 豚肉と野菜のスープ
26	木	牛乳 菓子	軟飯 鮭の西京焼き 切干大根の煮物 すまし汁	牛乳 フライドポテト 豚肉と野菜のスープ
27	金	牛乳 菓子	軟飯 夏野菜のクリーム煮 わかめサラダ	かぼちゃがゆ 豚肉と野菜のスープ
28	土	牛乳 菓子	人参ごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
30	月	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 のりあえ 根菜汁	牛乳 ブルーベリーサンド 豚肉と野菜のスープ

天高く、馬肥ゆる秋。十五夜やお彼岸には、お月見だんごやおはぎを用意して、秋の実りを満喫しながら日本の伝統行事を楽しんではいかがでしょうか。
ご家庭でお団子作りをすれば、きっと楽しい思い出になりますよ！！





日	曜	午前食	午後食
2	月	全粥 豚肉と玉ねぎの炒め煮 のりあえ 根菜汁	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
3	火	全粥 中華風煮物 ミントマト すまし汁	人参がゆ 野菜のスープ ミルク
4	水	米粉ロールパン牛乳浸し キャベツと鶏のミートローフ トマトスープ	おかかがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
5	木	全粥 魚のステーキソース煮 和風サラダ 人参スープ	魚がゆ 野菜のスープ ミルク
6	金	なすのミートスパゲッティ フレンチサラダ ポテトスープ	なすのおじや 野菜スープ ミルク
7	土	野菜うどん 果物	パンがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
9	月	全粥 魚のおろし煮 人参の甘煮 すまし汁	食パン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
10	火	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマトソース煮 フレンチサラダ オニオンスープ	人参がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
11	水	【お誕生日会】全粥 鶏肉と人参の甘煮 おかかあえ すまし汁 果物	きなこがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
12	木	全粥 鮭と人参の炒め煮 にくじゃが すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
13	金	全粥 夏野菜のスープ煮 わかめサラダ	かぼちゃがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
14	土	人参がゆ みそ汁 果物	きなこパンがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
17	火	全粥 中華風煮物 ミントマト すまし汁	人参がゆ 野菜のスープ ミルク
18	水	米粉ロールパン牛乳浸し キャベツと鶏のミートローフ トマトスープ	おかかがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
19	木	全粥 魚のステーキソース煮 和風サラダ 人参スープ	魚がゆ 野菜のスープ ミルク
20	金	なすのミートスパゲッティ フレンチサラダ ポテトスープ	なすのおじや 野菜スープ ミルク
21	土	野菜うどん 果物	パンがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
24	火	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマトソース煮 フレンチサラダ オニオンスープ	人参がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
25	水	全粥 スタミナソテー みぞれ大根 みそ汁	ホットケーキ牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
26	木	全粥 鮭と人参の炒め煮 にくじゃが すまし汁	ポテトがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
27	金	全粥 夏野菜のスープ煮 わかめサラダ	かぼちゃがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
28	土	人参がゆ みそ汁 果物	きなこパンがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
30	月	全粥 豚肉と玉ねぎの炒め煮 のりあえ 根菜汁	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク

天高く、馬肥ゆる秋。十五夜やお彼岸には、お月見だんごやおはぎを用意して、秋の実りを満喫しながら日本の伝統行事を楽しんではいかがでしょうか。ご家庭でお団子作りをすれば、きっと楽しい思い出になりますよ！！



非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

準備するとよいもの
飲料水(1人1日3L×3日分)・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品(現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか)