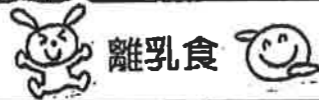


9月献立予定表

☆今月は毎日 バナナ、オレンジ、梨 などの果物を提供します。				1(金) 赤飯 鶏の照り焼き マカロニサラダ スープ	2(土) 他人丼 みそ汁
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
鶏のからあげ 添え野菜 中華サラダ スープ	あかねごはん 魚のごまフライ ひじき煮 すまし汁	豚とごぼうの 混ぜごはん ごま和え みそ汁	ビーマンの肉詰め 添え野菜 ポテトサラダ みそ汁	魚の煮付け 添え野菜 酢の物 すまし汁	ハヤシライス サラダ
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
かつおごはん 冷しゃぶサラダ じゃがバター みそ汁	魚の塩焼き 添え野菜 切干大根煮 すまし汁	真珠蒸し 添え野菜 ナムル スープ	パン クリームシチュー お浸し	魚の蒲焼き 添え野菜 酢の物 けんちん汁	中華丼 スープ
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
敬老の日	魚の竜田揚げ 添え野菜 大豆サラダ スープ	親子丼 おかか和え みそ汁	きのこごはん 冷やしうどん 梅ドレサラダ	カレーライス 即席漬	秋分の日
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
タンポプーチン 添え野菜 さつま芋サラダ スープ	あかねごはん 魚のネギソース 南瓜煮 すまし汁	揚げないコロッケ 添え野菜 ひじきサラダ みそ汁	麻婆豆腐 たたき胡瓜 スープ	魚の甘辛焼き 添え野菜 野菜ソテー すまし汁	三色丼 みそ汁



☆季節のフルーツを デザートに添えています。				1(金) 鶏やわらか煮 かかと野菜煮 すまし汁	2(土) 豚と野菜煮 みそ汁
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	人参粥 白身魚煮 ひじき煮 すまし汁	豚と野菜煮 野菜煮 みそ汁	肉団子煮 マッシュポテト みそ汁	白身魚煮 野菜煮 すまし汁	牛肉と野菜煮 野菜煮
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
豚と野菜煮 マッシュポテト みそ汁	白身魚煮 切干大根煮 すまし汁	肉団子煮 野菜煮 すまし汁	パン粥 肉じゃが 野菜煮	白身魚煮 野菜煮 けんちん汁	豚と野菜煮 すまし汁
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
敬老の日	白身魚煮 大豆と野菜煮 すまし汁	鶏と野菜煮 野菜煮 みそ汁	うどんの とろとろ煮 野菜煮	肉じゃが 野菜煮	秋分の日
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
鶏やわらか煮 さつま芋マッシュ すまし汁	人参粥 白身魚煮 南瓜煮 すまし汁	マッシュポテト ひじきと野菜煮 みそ汁	豚と豆腐煮 人参煮 すまし汁	白身魚煮 野菜煮 すまし汁	豚と野菜煮 みそ汁

9月おやつ

				1(金) 洋梨ケーキ カルピス	2(土) 市販
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
チョコスコーン	ヨーグルトゼリー きなこ牛乳	ドーナツ 乳酸飲料	ラムネゼリー		市販
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
ポンデケーキ	苺のラスク	茶葉入りクッキー きなこ牛乳	ヨーグルト ミロ	りんごゼリー	市販
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
敬老の日	スイートポテト きなこ牛乳	お好み焼き	おはぎ	手作りパン	秋分の日
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
メロンスコーン 乳酸飲料	ブルーベリー きなこ牛乳	シナモンロール	黒糖蒸しパン	南瓜プリン	市販

☆メニューが変更になる場合があります。  
☆離乳食は可食表に伴いメニューを一部変更し、提供させていただきます。

秋風が立ち始め季節の移ろいを感じる時季ですが、暑い日が続き残暑もまだまだ厳しそうです。夏の疲れが出てくる頃なので、食事にはたんぱく質・野菜を組み合わせ、水分・睡眠をしっかり摂りましょう。

☆9/22(金)にゆき・そら・ほしくみはパン作りを実施します。  
自分でパンの生地を好きな形に成型し、その後発酵して大きくなった生地を見たり、焼きあがったパンのいい匂いを嗅いだりして楽しめます。  
6月に実施した際は、個性あふれる様々な形のパンが美味しく焼きあがりました。  
第2回目はどんな形のパンが完成するでしょうか。  
ご家庭でもお子様と一緒に実践してみてください。

今月の目標...よく噛んで食べる



星の子レシピ ☆苺のラスク☆

☆9月12日のメニューです!

<作りやすい分量>

- ・苺(小さめ) 30g
- ・砂糖 36g
- ・バター 36g

- ①バターと砂糖を鍋に溶かし、火を消す。
- ②①に苺を加え絡める。
- ③クッキングシートを敷いた鉄板に②を並べ180℃のオーブンで焼く。  
※焦げやすい為、様子を見ながら焼く。

