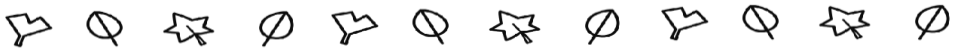




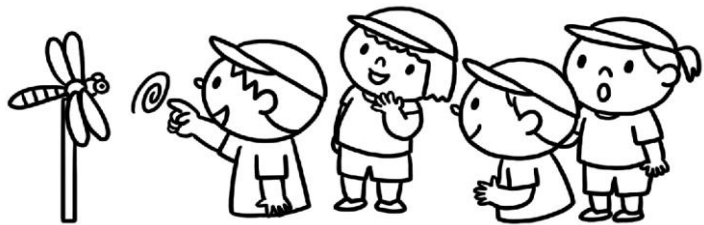
# 9月献立予定表



2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
鶏天 添え野菜 金平ごぼう みそ汁	あかねごはん 魚のネギソース ポテトサラダ すまし汁	鮭とごぼうの 混ぜごはん 酢の物 みそ汁	カレーライス 玉ねぎドレッシング サラダ	赤飯 しゅうまい 中華サラダ スープ	麻婆丼 みそ汁
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
鶏の照り焼き 添え野菜 ごま和え みそ汁	竹輪フライ 添え野菜 れんこんサラダ スープ	魚のレモンマヨソース 添え野菜 ナムル みそ汁	春雨ソテー 高野豆腐煮 スープ	パン ビーフシチュー コールスローサラダ	親子丼 みそ汁
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
敬老の日	油淋鶏 添え野菜 チョコレートサラダ スープ	おかかごはん 冷やしうどん 梅ドレッシング サラダ	ミートローフ 添え野菜 春雨サラダ スープ	魚の甘辛焼き 添え野菜 おかか和え すまし汁	カレーそば丼 みそ汁
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
秋分の日	魚のカレムニエル 添え野菜 切干大根煮 スープ	ローストチキン 添え野菜 ごぼうサラダ みそ汁	魚の焼きびたし 添え野菜 酢の物 すまし汁	揚げないコロッケ 添え野菜 ひじき煮 みそ汁	愛情弁当
30(月)	☆今月は毎日、梨、バナナ、オレンジなどの果物を提供します。				
鶏のから揚げ 添え野菜 マカロニサラダ スープ					



秋風が立ち初め、夏から秋への移ろいを感じる時季になりました。先月は猛暑により、食欲があまりない子どもがいましたが、今月は里山でのシチュー作りや手作りパンなどのイベント、梨・さつまいも・南瓜・きのこなどの旬の食材を使った献立があります。自分で作ることや里山で食べることにより、食への関心が高まりいつもよりたくさん食べられるのではないかと思います。夏の暑さで疲れた身体を元気にするために栄養を十分に摂りましょう。

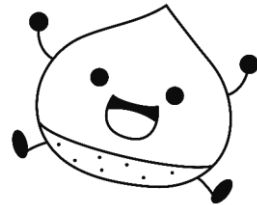


いよいよ本格的にスポーツフェスタの練習が始まります。熱中症には十分に注意し水分補給をしっかりとしましょう。

🍰 9月おやつ 🍰

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
バナナパン きなこ牛乳	ココア蒸しパン	プリン	手作りパン	リンゴケーキ ミルクティ	市販
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
ヨーグルト きなこ牛乳	りんごゼリー	ドーナツ カルピス	コーンフレーク クッキー	ピーチゼリー	市販
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
敬老の日	コーヒー餅 きなこ牛乳	ヨーグルト蒸しパン 乳酸飲料	和風ビスケット	グレープゼリー	市販
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
秋分の日	フルーツヨーグルト きなこ牛乳	おはぎ	オレンジゼリー	チョコスコーン 乳酸飲料	市販
30(月)					
ヨーグルトゼリー きなこ牛乳					

今月の目標…よく噛んで食べる。



星の杜レシピ ☆手作りパン☆

☆9月5日のメニューです！

(作りやすい分量)

- ・バター 20g
- ・牛乳 150cc
- ・ドライー 小さじ1
- ・砂糖 20g
- ・塩 小さじ1
- ・強力粉 200g
- ・溶き卵 適量

- ①バターと牛乳を500wの電子レンジで30秒温め、バターを溶かし、人肌に冷ます。
- ②①にドライー、砂糖、塩、強力粉を順に入れ、その都度混ぜ合わせる。それをビニール袋に入れ30秒ほどこねる。
- ③こねたら袋を軽く縛り、200wで30秒温める。
- ④打ち粉をした台に生地を16個に分けて丸め、閉じたところを下にしてラップをかぶせ、20～30分放置する。
- ⑤ガス抜き(生地を上から押す)をし、丸め直す。  
 [ ☆布巾をのせ200wの電子レンジで30秒温めると、より膨らみやすくなります。 ]
- ⑥暖かい室温(またはオーブンの発酵機能)で30分間2次発酵をする。
- ⑦溶き卵を塗り、180℃のオーブンで12分焼く。

