



9月献立予定表



	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
	魚のねぎソース 添え野菜 高野豆腐の卵とし みそ汁	鶏とごぼうの 混ぜご飯 おひたし みそ汁	豚のみそ焼き 添え野菜 切干大根の酢の物 すまし汁	赤飯 魚のフライ マカロニサラダ スープ	チャーハン みそ汁
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
あかねごはん 魚のレモンマヨソース じゃがいもカレーソー すまし汁	きのこハンバーグ ごぼうサラダ みそ汁	豆腐チャンプルー たたききゅうり スープ	回鍋肉 さつまいもの甘煮 スープ	パン シチュー 梅ドレッシング サラダ	チキンライス みそ汁
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
鶏のから揚げ 添え野菜 中華サラダ みそ汁	魚のムニエル 添え野菜 ポテトサラダ スープ	じゃこふりかけ ごはん ラーメン チョレギサラダ	豚の生姜焼き きゅうりの酢の物 すまし汁	魚の甘辛焼き 添え野菜 ひじき煮 みそ汁	スタミナ丼 みそ汁
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
敬老の日	秋分の日	竹輪の磯辺揚げ 添え野菜 即席漬け みそ汁	ローストチキン 添え野菜 金平ごぼう すまし汁	魚のピカタ 添え野菜 じゃがバター スープ	愛情弁当
28(月)	29(火)	30(水)	☆今月は毎日、梨、バナナ、オレンジ などの果物を提供します。		
鶏の甘酢あん 大根サラダ みそ汁	あかねごはん 鮭のきのこ蒸し 焼きビーフン すまし汁	カレーライス ゆかり和え			



離乳食



	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
	魚煮 高野豆腐煮 みそ汁	鶏と野菜煮 野菜煮 みそ汁	豚やわらか煮 切干大根煮 すまし汁	小豆粥 魚煮 マカロニと野菜煮 すまし汁	豚と野菜煮 みそ汁
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
人参粥 魚煮 野菜煮 すまし汁	肉団子煮 野菜煮 みそ汁	豆腐と野菜煮 野菜煮 すまし汁	豚と野菜煮 さつまいも煮 すまし汁	パン粥 肉じゃが 野菜煮	鶏と野菜煮 みそ汁
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
鶏やわらか煮 春雨と野菜煮 みそ汁	魚煮 野菜煮 すまし汁	じゃこ粥 ラーメンとろとろ煮 野菜煮	豚と野菜煮 野菜煮 すまし汁	魚煮 ひじき煮 みそ汁	豚と野菜煮 みそ汁
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
敬老の日	秋分の日	魚煮 野菜煮 みそ汁	鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	魚煮 マッシュポテト すまし汁	愛情弁当
28(月)	29(火)	30(水)	☆毎日、季節のフルーツを デザートに添えています。		
鶏やわらか煮 野菜煮 みそ汁	人参粥 魚煮 ビーフンと野菜煮 すまし汁	肉じゃが 野菜煮			

☆離乳食は、可食表に伴い上記のメニューを一部変更し、提供させていただきます。



9月おやつ



	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
	ココア蒸しパン	コーンフレーク クッキー	ヨーグルト きなこ牛乳	オレオケーキ カルピス	市販
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
カントリーマアム	ピーチケーキ ミルクティ	フライドポテト	手作りパン	フルーツビスケット きなこ牛乳	市販
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
豆乳プリン	茶葉入りクッキー 乳酸飲料	ヨーグルトゼリー きなこ牛乳	さつまいも チップス	ぶどうゼリー	市販
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
敬老の日	秋分の日	コーヒー餅	フルーツ ヨーグルト	おはぎ	市販
28(月)	29(火)	30(水)			
りんごゼリー きなこ牛乳	ボンデケーショ	キャラメルラスク			



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。

今月の目標…よく噛んで食べる。

星の杜レシピ ☆魚のねぎソースのたれ☆

☆9月1日のメニューです！

(作りやすい分量)

- ・濃口醤油 40cc
- ・みりん 40cc
- ・酢 30cc
- ・砂糖 10g
- ・青ネギ 20g

- ①青ねぎ以外の調味料を鍋に入れ、火にかける。
- ②沸騰直前に青ねぎを加え、沸騰させ火を止める。

