

月	火	水	木	金	土
		2021.09.01	2021.09.02	2021.09.03	2021.09.04
		梅おかかごはん 味噌汁（さつま芋・えのき・ごま） 魚の煮つけ 大豆の洋風炒め煮 トマト	ごはん 味噌汁（もずく・豆腐） 大根と鶏の味噌煮 ほうれん草おひたし しらす海苔納豆	ごはん 味噌汁（大根・油揚げ・わかめ） 魚のゴマ味噌がけ カレー風味の温野菜 果物 お誕生日ケーキ	ごはん ポトフ しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
		寒天人参オレンジゼリー 玄米おかき	スイートポテト 果物		
2021.09.06	2021.09.07	2021.09.08	2021.09.09	2021.09.10	2021.09.11
ごはん 味噌汁（白菜・しめじ・ごま） 魚の昆布蒸し 厚揚げとなす煮物 しらすきゅうりポン酢 お誕生日ケーキ	ごはん 野菜カレースープ 魚のハーブムニエル 小松菜のツナ和え コーン納豆 玄米ほん煎餅 スティック野菜	ごはん 味噌汁（ほうれん草・玉ねぎ・ごま） 鶏と大根オムレツ・筑前煮 ワカメとツナの炒め物 キャベツおかか和え きな粉ヨーグルト 果物	梅おかかごはん 味噌汁（ブロッコリー・しめじ・ごま） 魚のしょうが煮 小松菜の醤油炒め しらす入り粉ふき芋 お誕生日ケーキ	ごはん 味噌汁（豆腐・玉ねぎ） キャベツ豚肉和風蒸し煮 かぼちゃと豆のサラダ たくあん ウィンナーとトクの甘辛炒め	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米おかき ちりめんじゃこ
2021.09.13	2021.09.14	2021.09.15	2021.09.16	2021.09.17	2021.09.18
梅おかかごはん 味噌汁（もずく・豆腐） 魚の煮つけ 高野豆腐の煮物 トマト マカロニきな粉 ちくわ	豚丼 味噌汁（なす・玉ねぎ・わかめ） カレー風味のジャーマンポテト いんげんの塩麹ツナ和え りんごのバウンドケーキ	ごはん 味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ・ごま） 魚の醤油麹焼き ほうれん草おひたし 梅のり納豆 水ようかん ちりめんじゃこ	ごはん 味噌汁（ブロッコリー・人参・ごま） 鶏肉のトマト煮 なすポン酢炒め しらす みかんヨーグルト 玄米おかき	* さつま芋ごはん 味噌汁（ほうれん草・人参・ごま） 魚の塩麹トマトソース 人参しりしり おくら梅かつお節和え サラダチキン プルーン	ごはん ポトフ しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
2021.09.20	2021.09.21	2021.09.22	2021.09.23	2021.09.24	2021.09.25
休園日	ごはん 味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ・ごま） 鶏の塩麹焼き さつま芋の醤油きんぴら おかか海苔納豆 さつま芋ぼたもち 果物	赤しそふりかけごはん 味噌汁（ほうれん草・人参・わかめ） 魚のカレームニエル 洋風切り干し大根 果物 ヨーグルトフルーツ寒天 玄米ゴマせんべい	休園日	ごはん 白菜きのこ春雨スープ 魚の照り焼き 人参のごま酢あえ 大豆のカレー炒め わかめツナおにぎり	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 焼塩せんべい ちりめんじゃこ
2021.09.27	2021.09.28	2021.09.29	2021.09.30		
ごはん 味噌汁（小松菜・玉ねぎ） 魚のソテー味噌ソース きんぴらごぼう ラタトゥイユ 大学芋 ちりめんじゃこ	ごはん 味噌汁（白菜・えのき・ごま） 豚じゃが ピーマンツナ炒め 蒸し豆じゃこ和え 焼塩せんべい	鶏ひじきまぜご飯 味噌汁（じゃが芋・あおさ） ソーセージコロコロソテー ほうれん草もやし胡麻和え 大豆チーズ焼き きゅうりスティック	ごはん 味噌汁（玉ねぎ・あおさ） 魚チャンチャン焼き 大豆の醤油炒め きゅうりの塩昆布漬け ハナナヨーグルト レーズン		



<今月の予定> 9/10(金) 食育の日 「たくあん」咀嚼についてお話します。昼食のたくあんでよく噛んで食べる練習をします。

9/17(金) お料理の日「さつま芋ごはん」お米を研いだり、さつま芋を切ったりして炊き込みご飯を作ります。

9/21(火) 中秋の名月 「十五夜」です。

昼食でかぼちゃの味噌汁やさつま芋のきんぴら、おやつでぼたもちをいただきます。