



9がつ こんだてひょう



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

どようび

1日	2日	3日	4日	5日	6日
チーズオムレツ 中華風サラダ きのこ野菜のスープ ★牛乳・せんべい	ツナそばろ丼 昆布の煮物 みそ汁 ★きなこマカロニ・ジョア	ポークビーンズ フレンチサラダ かきたまスープ ★フレンチ・野菜ジュース	さけ南蛮 キャベツのごま和え けんちん汁 ★牛乳・ふかし芋	五目あんかけご飯 肉団子 豆腐スープ ☆おたのしみおやつ☆	希望保育の日
8日	9日	10日	11日	12日	13日
ちくわの卵とじ ナムル みそ汁 ★牛乳・源氏パイ	マーボーラーメン フルーツ春雨 麦茶 ★ジャムクラッカー・ミルクココア	豆腐入り松風焼き 小松菜と白菜のお浸し みそ汁 ★ヨーグルト・せんべい	鱈のフライ 納豆和え みそ汁 ★牛乳・バナナ	じゃことねぎのチャーハン 白菜ときのこのお浸し ワンタンスープ ★セサミドーナツ・麦茶	牛乳 パン
15日	16日	17日	18日	19日	20日
敬老の日 	ナスとトマトのナポリタン キャベツのスープ ヨーグルト ★ビスコ・ヤクルト	野菜と厚揚げの煮物 もやしと人参の和え物 豆腐とワカメのすまし汁 ★ウインナーパン・野菜ジュース	さばのかば焼き 青菜と炒り卵の和え物 みそ汁 ★牛乳・ココアホットケーキ	バターロールパン ワカメとコーンのスープ がっちゃんのカマ焼き ホトトギスとちくわの和え物 ★ヨーグルト・せんべい	希望保育の日
22日	23日	24日	25日	26日	27日
トマトと野菜の卵炒め 白菜と人参のごま和え みそ汁 ★牛乳・札幌ニラサンド	秋分の日 	鮭と豆腐のハンバーグ 水菜の和風サラダ 舞茸の卵スープ ★鬼まんじゅう・麦茶	鶏のから揚げ もやしと小松菜の和え物 みそ汁 ★牛乳・パンケーキ	雑穀ごはん すまし汁 チャプチェ キャベツとカマの和え物 ★グレープゼリー	
29日	30日				
親子卵焼き ひじきのじゃこサラダ みそ汁 ★牛乳・ビスケット	カレーピラフ 野菜スープ オレンジ ★カスタードプリン・せんべい				

もしものときの食料は？

9月1日は防災の日。この日をきっかけに、ご家庭でも備蓄食料のチェックをしてみたいと思います。非常時、最低3日分の食料備蓄が望ましいとされています。

用意しておきたい物 (大人1人1日分の目安)

- 飲料水 3リットル
※乳児がいるご家庭は、調乳用に多めに備蓄。
 - ご飯 (アルファ米) 3食分
 - 缶詰 2~3缶
 - レトルト・インスタント食品 2~3種類
 - お菓子 (自分の好きな物でOK)
※必要な年齢の場合は離乳食・ミルクも忘れずに。
- 

秋のお彼岸には、おはぎを

秋分の日をはさんで前後3日間の計7日間を、秋の彼岸と言います。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを食べるようになったと言われてます。なお秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは、基本的に同じ物。それぞれの季節の花の名前にちなんで呼び方を変えているだけだそうです。



★★★今月のお弁当のいらない日★★★
(2日、5日、9日、12日、16日、19日、26日、30日)です。
★9月の平均熱量は、444 calです。

