



# 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

2日	3日	4日	5日	6日	7日
おでん 鶏肉とチンゲン菜のソテー みそ汁 ★牛乳・せんべい	鶏南蛮うどん 三色野菜のごま酢和え バナナ ★ヨーグルト	ココロコしゅうまい わぐりとツナのマカロニサラダ みそスープ ★きなこクッキー・麦茶	さばの香味焼き 大学芋風和え みそ汁 ★牛乳・がんづき	豚丼 もやしと蒲鉾の和え物 野菜スープ ☆おたのしみおやつ☆	希望保育の日
9日	10日	11日	12日	13日	14日
だし卵焼き ナムル みそけんちん汁 ★牛乳・ビスケット	筑前めし 白和え みそ汁 ★みかん入り牛乳プリン	えびと豆腐のハンバーグ 白菜ともやしの和え物 和風スープ ★ポテトもち・ほうじ茶	トマト煮 マカロニサラダ 舞茸と卵のスープ ★牛乳・バウムクーヘン	スパゲティミートソース ミックスサラダ 麦茶 ★ホワイポンチ	牛乳 パン
16日	17日	18日	19日	20日	21日
敬老の日 	わかめごはん うさぎハンバーグ サツ芋のサラダ かき卵スープ ★十五夜デザート・クッキー	豆腐の中華煮 フルーツ春雨 大根スープ ★ゆかりおにぎり・麦茶	鮭のゆずみそ焼き ひじきのサラダ みそ汁 ★牛乳・お好み焼き	雑穀ごはん ミックス納豆 たくあん 芋の子汁 ★豆腐チョコババロア	希望保育の日
23日	24日	25日	26日	27日	28日
振替休日 	三色どんぶり 小松菜のお浸し みそ汁 ★ヨーグルト・せんべい	高野豆腐のキノコあんかけ れんこんのきんぴら とろろ昆布のすまし汁 ★かぼちゃ蒸しパン・シヨア	さばのみそ煮 青菜の炒り卵和え みそ汁 ★牛乳・ジャムサンドクラッカー	ちゃんぽんめん ごぼうサラダ ヤクルト ★バナナパンケーキ・麦茶	 運動会
30日	 <p>お知らせ</p> <p>★9月の平均熱量(加-)は、462 Kcalです。 ★17日は、十五夜にちなんだ行事食を提供する予定です。</p>				

★★★今月のお弁当のいない日★★★  
(3日、6日、10日、13日、17日、  
20日、24日、27日)です。



季節は秋ですが・・・台風などの影響もあり蒸し暑い日が続いています。気温だけでなく湿度が高くても熱中症になるリスクがあるので、注意が必要です。

秋といえば実りの秋、さつま芋や里芋、梨やぶどうなどが旬をむかえ、おいしい時季です。この時季に収穫された作物をお月さまにお供えし、収穫を感謝する行事として「十五夜」があります。9月に収穫される「芋」をお供えする事から「芋の名月」ともいわれていますが、現在では芋の他に月見団子やすすきを飾るのが一般的なようです。お月様が見える窓辺に秋の食材をお供えし、家族で月を眺めゆったりとした時間を過ごしてみるのもいいですね。ちなみに、今年の十五夜は9月17日です。どんなお月様が見えるのでしょうか?(\*´艸`)

