



9月の献立



曜	日付		未満児おやつ	副 食	3時のおやつ
月	2	30	・牛乳 ・ハイハイ	・牛肉とごぼうのやわらか煮 ・ひじきとチーズのサラダ ・オレンジ	・プリン
火	3	17	・牛乳 ・人参のマヨ醤油和え	・鶏肉のオレンジ焼き ・南瓜のごま和え ・茄子の味噌汁	・アイス(パナッパ)
水	4	18	・牛乳 ・みかん缶	・鶏肉入り味噌けんちん汁 ・大豆とちくわのサラダ ・茄子のおかか醤油和え	・お茶 ・おにぎり
木	5	19	・牛乳 ・南瓜の甘煮	・磯煮 ・太もやしのナムル ・リンゴ	・ミルク ・ビスケット
金	6		・牛乳 ・バナナ	・豚肉のしょうが焼き ・粉ふき芋 トマト ・ふわふわスープ	・フルーツゼリー
土	7	21	・牛乳 ・ビスコ	・冷やしきつねうどん ・パイン缶	・クロワッサン
月	9		・牛乳 ・カルケット	・五目炒り卵 ・ツナとわかめのポン酢和え ・鉄火味噌	・ミルク ・ブロッコリーのフリッター
火	10	24	・牛乳 ・さつまいもとリンゴの重ね煮	・ポテトときのこのコンソメスープ ・ドレッシングサラダ ・千切大根の佃煮	・おはぎ
水	11	25	・牛乳 ・棒チーズ	・鶏肉のケチャップ煮 ・マカロニサラダ ・バナナ	・せんべい
木	12	26	・牛乳 ・胡瓜のカリコリ漬け	・キーマカレー ・ごぼうサラダ ・梨	・ミルク ・ゆで卵
金		27	・牛乳 ・りんご	・魚の照り焼き ・ほうれん草とコーンのソテー ・きのこスープ	・月見団子
土	14	28	・牛乳 ・ビスコ	・スパゲティーナポリタン ・豆腐のスープ	・ひとくちカステラ

☆敬老会・お誕生会☆

9月13日 金曜日

《 献立 》

《おやつ》

☆チキン南蛮

♡スイスロール

☆レタス・トマト

☆ライス

☆わかめスープ

9がつうまれのおともだち
おたんじょうびおめでとう!

こまめに水分補給

上手な水分のとり方

- 1 外出する前と帰ってきた後に飲む
- 2 汗をかく前後に飲む
- 3 水かお茶を飲む
- 4 一度に大量に飲まない

上手に水分をとって
元気に過ごそう!

