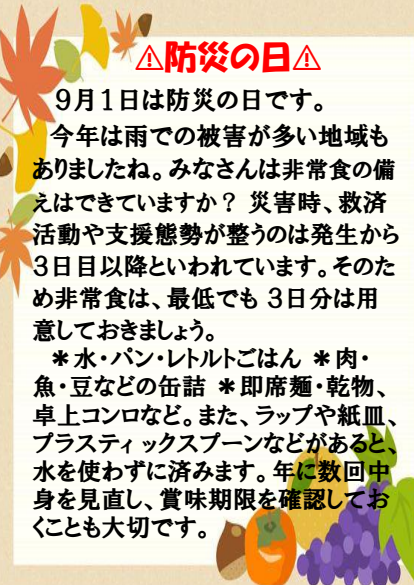


	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
午前	<p>まだまだ暑い日が続きますが、9月は雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となってきますね。季節の変わり目は、寒暖差により体調を崩しやすいといわれています。規則正しい生活と、バランスの良い食生活を心掛けましょう。また、これからの季節「食欲の秋」と言われるように、おいしいお米や野菜、魚、果物がたくさんあります。栄養たっぷりの旬の食材を食べて、元気いっぱいにお過ごしください。</p>				1 牛乳 塩せんべい	2 牛乳 塩せんべい		
昼食					キーマカレーライス キャベツとチンゲン菜マヨ和え キウイフルーツ		みそ炒め丼 すまし汁(こまつな) じゃが芋とツナの煮物 バナナ	
午後					牛乳 鬼まんじゅう		牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし	
午前	4 牛乳 塩せんべい	5 牛乳 塩せんべい	6 牛乳 塩せんべい	7 牛乳 塩せんべい	8 牛乳 塩せんべい	9 牛乳 塩せんべい		
昼食	みそバターコーンラーメン 白菜とほうれん草おかか和え オレンジ	御飯、みそ汁(えのき) 赤魚の白醤油つけ焼き れんこんと厚揚げの炒め煮 バナナ	ピピンパ たまごスープ(にら) 里芋の白煮 梨	御飯、みそ汁(切干大根) さんまの竜田揚げ きんぴらごぼう オレンジ	カレーライス もやしのツナあえ キウイフルーツ	三色そばろ丼 みそ汁(かぼちゃ・なす) じゃがいも(コンソメ) バナナ		
午後	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 あずきでっち	牛乳 フルーツサンド	牛乳 アイス	牛乳 ホットケーキ	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし		
午前	11 牛乳 塩せんべい	12 牛乳 塩せんべい	13 牛乳 塩せんべい	14 牛乳 塩せんべい	15 牛乳 塩せんべい	16 牛乳 塩せんべい		
昼食	鶏ハム塩ラーメン 五目野菜のみそ煮 バナナ	牛丼 みそ汁(さといも) じゃが芋マヨ炒め 梨	御飯、スープ(キャベツ) ローストチキン・中華風 もやし中華サラダ オレンジ	御飯、みそ汁(さつまいも) さばの塩こうじ焼き とうがんのそぼろ煮 キウイフルーツ	ハヤシライス・牛肉 ひじきの炒り煮(ツナ) 梨	てりやき野菜丼 みそ汁(油あげ) かぼちゃ(蒸し) バナナ		
午後	牛乳 油揚げと人参の混ぜご飯	牛乳 クラッカーサンド(生クリーム)	牛乳 蒸しパン・黒糖	牛乳 さつまいもチップ	牛乳 ヨーグルトあえ(果物)	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし		
午前	18	19 牛乳 塩せんべい	20 牛乳 塩せんべい	21 牛乳 塩せんべい	22 牛乳 塩せんべい	23		
昼食	 <p>敬老の日</p>	御飯、けんちん汁(豚肉) あじの南蛮漬け じゃがいもてりやき バナナ	御飯、納豆汁(だいこん) 根菜と鶏肉の煮物 小松菜のごま和え キウイフルーツ	御飯、みそ汁(チンゲン菜) 秋鮭のフライ・タルタルソー ス きゃべつサラダ オレンジ	ボーク牛カレー 切干大根と里芋の旨煮 梨	 <p>秋分の日</p>		
午後		牛乳 おやつ・えびごはん	牛乳 おはぎ(きな粉)	牛乳 ココアゼリー	牛乳 フライドポテト			
午前	25 牛乳 塩せんべい	26 牛乳 塩せんべい	27 牛乳 塩せんべい	28 牛乳 塩せんべい	29 牛乳 塩せんべい	30 牛乳 塩せんべい		
昼食	あさりうどん 野菜炒め(豚肉・キャベツ) バナナ	おにぎり(持参)・豚汁 肉団子の甘酢あん ポテトサラダ(ハム) オレンジ	御飯、みそ汁(玉ねぎ) 鶏のから揚げ 人参和え 梨	御飯、みそ汁(かぼちゃ) たららのバター醤油焼き ブロッコリーの白和え キウイフルーツ	さといも御飯、きのこ汁 お月様コロッケ うさぎハンバーグ 人参ときゅうりのサラダ 十五夜デザート	中華丼 スープ(にんじん) さつまいもの甘煮 キウイフルーツ		
午後	牛乳 菜飯おにぎり(しらす)	牛乳 洋梨のタルト	牛乳 さつまいものきんつば風	牛乳 ツナチャーハン	牛乳 お月見クレープ	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし		

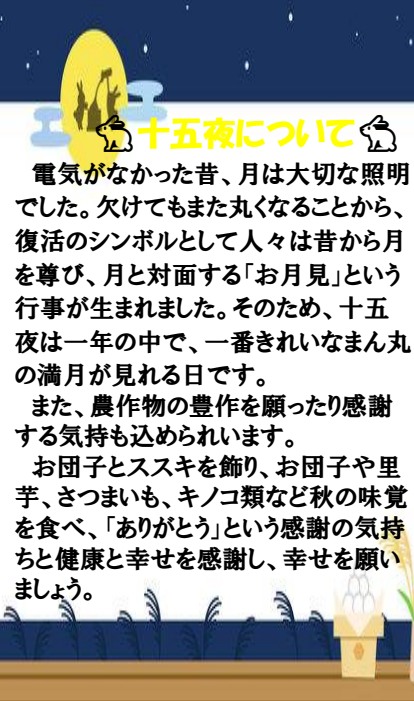
△防災の日△

9月1日は防災の日です。
 今年は雨での被害が多い地域もありましたね。みなさんは非常食の備えはできていますか？災害時、救済活動や支援態勢が整うのは発生から3日目を以て降といわれています。そのため非常食は、最低でも3日分は用意しておきましょう。
 *水・パン・レトルトごはん *肉・魚・豆などの缶詰 *即席麺・乾物、卓上コンロなど。また、ラップや紙皿、プラスチックスプーンなどがあると、水を使わずに済みます。年に数回中身を見直し、賞味期限を確認しておくことも大切です。

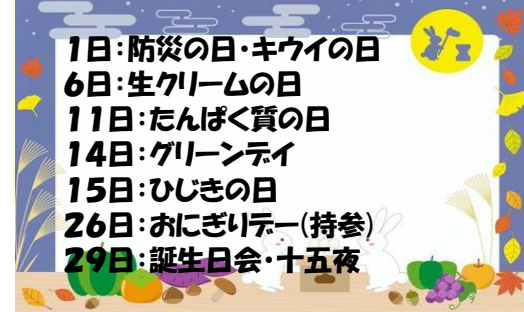


十五夜について

電気がなかった昔、月は大切な照明でした。欠けてもまた丸くなることから、復活のシンボルとして人々は昔から月を尊び、月と対面する「お月見」という行事が生まれました。そのため、十五夜は一年の中で、一番きれいなまん丸の満月が見れる日です。
 また、農作物の豊作を願ったり感謝する気持ちも込められています。
 お団子とすすきを飾り、お団子や里芋、さつまいも、キノコ類など秋の味覚を食べ、「ありがとう」という感謝の気持ちと健康と幸せを感謝し、幸せを願いましょう。

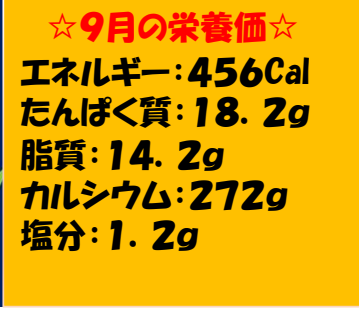


1日:防災の日・キウイの日
 6日:生クリームの日
 11日:たんぱく質の日
 14日:グリーンティ
 15日:ひじきの日
 26日:おにぎりデー(持参)
 29日:誕生日会・十五夜





☆9月の栄養価☆
エネルギー:456Cal
たんぱく質:18.2g
脂質:14.2g
カルシウム:272g
塩分:1.2g



お彼岸

20日から26日まで、秋のお彼岸期間です。「おはぎ」を食べます。あんこに使われる小豆には、古くから悪いものを追い払う効果があるとされてきました。秋が収穫の時期なため、この時期に小豆を使ったおはぎを食べたり、ご先祖様にお供えをすることで、自然への感謝と深く結びついてきます。

