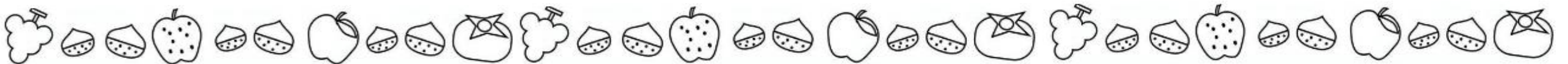


曜	行事予定	幼 児				乳 児					
		主食	副 食	おやつ	カロリー	10時のおやつ	主食	副 食	3時のおやつ	カロリー	
1	日										
2	月 防災の日 英語教室(長・中)	ごはん	とうふのこぼんあげ・ぶろっこりーのしおゆで さつまじる・くだもの	ぎゅうにゅう・おむすび	677	牛乳	ご飯	豆腐の小判揚げ・ブロッコリーの塩茹で・さつま汁・果物	牛乳・おむすび	527	
3	火	ごはん	さかなのふらい・とまと・きりぼしだいこんのにつけ くだもの・ぎゅうにゅう	おちゃ・あいすくりーむ	667	牛乳	ご飯	魚のフライ・トマト・切り干し大根の煮付・果物・牛乳	お茶・アイスクリーム	585	
4	水		かれーらいす・なます・くだもの	ぎゅうにゅう まんまるおつきみけーき	652	牛乳		カレーライス・生酢・果物	牛乳 まんまるお月見ケーキ	577	
5	木 交通安全指導	ごはん	おむれつ・ぶろっこりーのしおゆで・はるさめのすのもの くだもの・ぎゅうにゅう	おちゃ・そふーる	623	牛乳	ご飯	オムレツ・ブロッコリーの塩茹で・春雨の酢の物・果物・牛乳	お茶・ソフール	530	
6	金	ごはん	かれーふうみむにえる・とまと・なます・くだもの	ぎゅうにゅう・おむすび	624	牛乳	ご飯	カレー風味ムニエル・トマト・生酢・果物	牛乳・おむすび	534	
7	土		きつねうどん・かぼちゃのぐらっせ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	593	牛乳	ご飯	きつねうどん・かぼちゃのグラッセ・果物	牛乳・菓子	424	
8	日										
9	月 英語教室(長・中)	ごはん	とりにくのすぶたふう・もやしのなむる・くだもの・ぎゅうにゅう	じょあ・かし	684	牛乳	ご飯	鶏肉の酢豚風・もやしのナムル・果物・牛乳	ジョア・菓子	597	
10	火 避難訓練	ごはん	えびぼーる・ぶろっこりーのしおゆで・まかろにさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう しゅがーばたーとーすと	642	牛乳	ご飯	エビボール・ブロッコリーの塩茹で・マカロニサラダ・果物	牛乳 シュガーバタートースト	555	
11	水 サッカー教室(長)	ごはん	ふーよーはい・じゃがいもとつなのにも・くだもの	ぎゅうにゅう みるくもち	674	牛乳	ご飯	フーヨーハイ・じゃが芋とツナの煮物・果物	牛乳・ミルクもち	586	
12	木 誕生会		たきこみごはん・とりのからあげ・ふらいどぼてと とまと・ぐりーんさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	636	牛乳		炊き込みごはん・とりのからあげ・フライドポテト トマト・グリーンサラダ・果物	牛乳・菓子	554	
13	金		ひやしちゅうか・かぼちゃのにつけ・くだもの	ぎゅうにゅう・おむすび	598	牛乳	ご飯	冷やし中華・かぼちゃの煮付・果物	牛乳・おむすび	447	
14	土	ごはん	ぼてとぐらたん・ほうれんそうのおかかあえ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	596	牛乳	ご飯	ポテトグラタン・ほうれん草のおかか和え・果物	牛乳・菓子	523	
15	日										
16	月 敬老の日										
17	火 発育測定	ごはん	とうふのこぼんあげ・ぶろっこりーのしおゆで さつまじる・くだもの	ぎゅうにゅう まんまるおつきみけーき	662	牛乳	ご飯	豆腐の小判揚げ・ブロッコリーの塩茹で・さつま汁・果物	牛乳 まんまるお月見ケーキ	561	
18	水		ひやしちゅうか・かぼちゃのにつけ・くだもの	ぎゅうにゅう・おむすび	598	牛乳	ご飯	冷やし中華・かぼちゃの煮付・果物	牛乳・おむすび	447	
19	木	ごはん	おむれつ・ぶろっこりーのしおゆで・はるさめのすのもの くだもの・ぎゅうにゅう	おちゃ・そふーる	623	牛乳	ご飯	オムレツ・ブロッコリーの塩茹で・春雨の酢の物・果物・牛乳	お茶・ソフール	530	
20	金 運動会リハーサル ニコニコランド	ごはん	ぶたにくのしょうがに・ほいるきゃべつ・みそしる・くだもの	ぎゅうにゅう・ゼリー	572	牛乳	ご飯	豚肉の生姜煮・ポイルキャベツ・みそ汁・果物	牛乳・ゼリー	495	
21	土		きつねうどん・じゃがいものバターやき・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	573	牛乳	ご飯	きつねうどん・じゃが芋のバター焼き・果物	牛乳・菓子	435	
22	日 秋分の日										
23	月 振替休日										
24	火	ごはん	えびぼーる・ぶろっこりーのしおゆで・まかろにさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう しゅがーばたーとーすと	662	牛乳	ご飯	エビボール・ブロッコリーの塩茹で・マカロニサラダ・果物	牛乳 シュガーバタートースト	575	
25	水 サッカー教室(長)	ごはん	ふーよーはい・じゃがいもとつなのにも・くだもの	ぎゅうにゅう みるくもち	674	牛乳	ご飯	フーヨーハイ・じゃが芋とツナの煮物・果物	牛乳・みるくもち	586	
26	木	ごはん	さかなのふらい・とまと・きりぼしだいこんのにつけ くだもの・ぎゅうにゅう	おちゃ・あいすくりーむ	667	牛乳	ご飯	魚のフライ・トマト・切り干し大根の煮付・果物・牛乳	牛乳・あいすくりーむ	585	
27	金	ごはん	かれーふうみむにえる・とまと・なます・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	614	牛乳	ご飯	カレー風味ムニエル・トマト・生酢・果物	牛乳・菓子	534	
28	土 運動会		おみやげにかわります					おみやげにかわります			
29	日										
30	月 英語教室(長・中)	ごはん	ぶたにくのしょうがに・ほいるきゃべつ・みそしる・くだもの	ぎゅうにゅう・ゼリー	572	牛乳	ご飯	豚肉の生姜煮・ポイルキャベツ・みそ汁・果物	牛乳・ゼリー	495	





# 作ってみませんか



## 冷やし中華スープ

鶏ガラスープの素	大さじ2弱
水	カップ1.5杯
醤油	大さじ4.5
酢	大さじ5強
砂糖	大さじ4.5
本みりん	大さじ3強
ごま油	適量

① 水と調味料を全部鍋に入れ、火にかけて煮立ったら冷やす

② ①にごま油を少量加える

※出来上がり量は 500ml 前後です

(蒸発分によって量・濃度に差が出ます)

※春雨サラダや中華風マリネ、揚げ出し豆腐にも使えます♪

朝ごはんをおいしく食べるためにも  
**快眠しよう**

早起きして、朝食をきちんととるためには、快眠が必要です。夜更かしをしていませんか？きちんとパジャマに着替えて、布団でぐっすりと眠れていますか？寝ているときには、虫歯菌も動き出すので、寝る前の歯磨きも忘れないようにしましょう。

## 中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

## お茶を多めに持たせてあげてください

朝晩を通してすいぶん涼しくなってきましたが、日中はまだ気温が上がる可能性があります。子どもは大人に比べて体温調節機能が未発達なため、脱水症状や熱中症になる危険性があります。「涼しくなってきたし…」とお茶の量を加減されていないでしょうか？もうしばらくは水筒の中身を多めに持たせてあげてください。

