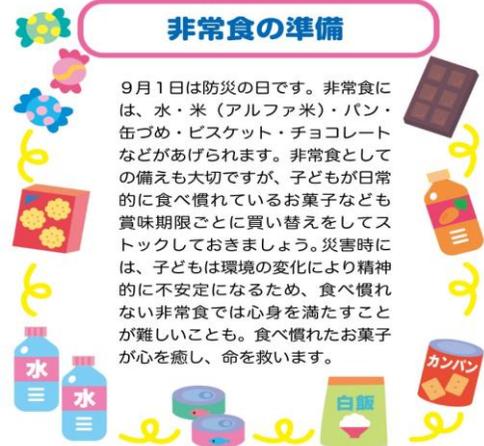




厳しかった夏の陽ざしも秋風とともに和らいできました。これからは、「秋」本番が始まります。芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう。お散歩途中のお店や、スーパーマーケットの店先で秋を見つけるのも楽しいですね。秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。

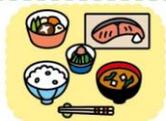
非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



料理の配膳

料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。



1	2	3	4	5	6
豚肉生姜焼き きゅうり塩昆布和え かぼちゃ煮 くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	赤魚甘みそ焼き ほうれん草干草和え 揚げシュウマイ くだもの すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ミートローフ 人参カレーサラダ じゃが芋香り炒め くだもの スープ ぎゅうにゅう 牛乳	たらののりチーズ焼き ゆで野菜 春雨チャブチェ くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	冷やしだめきうどん カニカマ天ぷら 野菜華風和え くだもの ぎゅうにゅう 牛乳	いわしトマト煮 ほうれん草ソテー かぼちゃサラダ デザート スープ ぎゅうにゅう 牛乳
ミニクリームパン	まがりせんべい	ロールパンジャムサンド	スイートポテト	ソフトゼリー	マーラーカオ
8	9	10	11	12	13
ぼだっこ焼き ブロッコリーごま和え 切干大根カレー炒め くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	てりやきチキン オクラのおかか和え 炒めピピンパ くだもの スープ ぎゅうにゅう 牛乳	あじの醤油こうじ焼き ちくわとピーマンの金平 さつま芋とハムのサラダ くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	豚肉味噌バター炒め きゅうりツナ和え 厚揚げユウリンチー くだもの すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳	チキンカレー ハムカツ 大根と海藻のサラダ くだもの ぎゅうにゅう 牛乳	ほっけみりん醤油焼き 小松菜の煮浸し チキンナゲット デザート みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳
リングドーナツ	かため型抜きチーズ・ヤクルト	ぶどうゼリー	シュガーラスク	ホットケーキ	原宿ドッグ
15	16	17	18	19	20
敬老の日 (おやすみ) 	ぶりキャベツフライ ちぎり野菜 ひじきそぼろ煮 くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ポークチャップ じゃが芋コンソメチーズ ほうれん草海苔和え くだもの スープ ぎゅうにゅう 牛乳	かれいつけ焼き れんこん金平 和風サラスパ くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	冷やしなめこうどん ささみのカリカリ天 キャベツの浅漬け くだもの ぎゅうにゅう 牛乳	ロールキャベツ風 ゆで野菜 まりほだいの昆布 切干大根煮 デザート すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳
	パウムクーヘン	ココア蒸しパン	ラ・フランスゼリー	ミニ焼きおにぎり	ベルギーワッフル
22	23	24	25	26	27
さんまおかか煮 パンパンジーサラダ こんぶ昆布とツナの炒め物 くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	秋分の日 (おやすみ) 	肉団子の酢豚風 はるさめちゅうか 春雨中華サラダ ミニ春巻き くだもの スープ ぎゅうにゅう 牛乳	さけのみそマヨ焼き ほうれん草ごま和え さつま芋甘煮 くだもの すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳	キッズキーマカレー ポイルウインナー グリーンサラダ くだもの ぎゅうにゅう 牛乳	さばのみそ煮 アスパラソテー さつま芋サラダ デザート スープ ぎゅうにゅう 牛乳
きなこ揚げパン		うずまきお芋パイ	プリン	フレンチトースト	パンケーキ
29	30	<p>●おしぼりは乾いた状態で準備をしてください。黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしぼりに替えてください。</p> <p>●物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。</p>			
牛肉クロック きざみ野菜 炒り豆腐 くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	うまみそチキン 小松菜ごまマヨかけ 重芋そぼろ煮 くだもの すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳				
ちゅうがく 中学いも	ぎょうざの皮ピザ				