



月	火	水	木	金	土
	1 ごはん 厚揚げステーキ ピーマンソテー カボチャ煮物 味噌汁	2 ごはん 魚の塩麴焼き なすの煮物 もずく酢 モロヘイヤスープ	3 ごはん 真珠蒸し 干し大根煮物 味噌汁	4 ごはん 蒸し鶏 焼ピーマン カレースープ	5 ★豚丼 味噌汁
	焼団子 お茶 いりこ	梅あらめおにぎり お茶 するめ	かぼちゃ大福 お茶 昆布	じゃが芋照り焼き風 牛乳 するめ	小丸パン お茶 いりこ
7 ごはん 豚肉とピーマンの 酢味噌炒め なす揚げ浸し きのこ春雨のスープ	8 ごはん 焼鯖と玉葱の煮物 かぼちゃサラダ ★五色すまし汁	9 ごはん 手作りがんも ★冬瓜ツナ煮 味噌汁	10 ごはん ★豚肉春雨炒め にんじんごま和え すまし汁	11 ごはん 焼き魚 そうめん瓜サラダ 葱納豆 味噌汁	12 塩おにぎり すいとん
かぼちゃ団子 お茶 昆布	夕焼けおにぎり お茶 野菜煮物	味噌スコーン 牛乳 果物	五平餅 お茶 いりこ	じゃが芋グリル焼き 牛乳 するめ	コッペパン お茶 昆布
14 きつねうどん さくさく茄子 高野煮物	15 ごはん 魚の野菜あんかけ 切干ごま和え ごぼう汁	16 ごはん 肉じゃが もやしの酢の物 とろろ昆布すまし汁	17 ごはん ポークビーンズ パンサンスー 味噌汁	18 炊き込みおこわ 魚の梅味噌焼き 人参煮物 糸昆布炒め煮 すまし汁	19 チキンライス オニオンスープ
糸昆布おにぎり お茶 野菜煮物	かぼちゃパイ風 牛乳 いりこ	大豆いりこ お茶	ぜんざい お茶 昆布	ごまじゃこおにぎり お茶 野菜煮物	ロールパン お茶 するめ
21 敬老の日 	22 秋分の日 	23 ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル そうめん瓜の 中華スープ	24 米粉カレー ★黒豆五目煮 切干ハリハリ	25 ごはん 魚にんにく風味焼き 大豆とキャベツの 中華サラダ 味噌汁	26 鶏そぼろごはん 味噌汁
		焼きのりおにぎり お茶 野菜煮物	彼岸献立 おはぎ お茶 いりこ	黒ゴマ団子 お茶 昆布	小丸パン お茶 するめ
28 ごはん 手羽元さっぱり煮 じゃが芋みそあえ 野菜塩スープ	29 お弁当の日	30 ごはん 煮魚 あらめ炒め煮 ごぼう煮 味噌汁	お知らせ 9/24(木)彼岸献立 おやつでおはぎを食べます。 9/29(火)お弁当の日 今年初めてのお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。 		
青のりおにぎり お茶 野菜煮物	みそパン 牛乳 果物	ふかし芋 お茶 いりこ			

29日は今年度に入って初めてのお弁当の日です。子どもたちもいつも楽しみにしています。まだ暑い日が続きますが、お弁当作りで気を付ける8つの要点をお話します。

都合により献立・材料を変更する場合があります。
★印は新メニューです。

お弁当作りで気を付ける8か条

- 朝しっかり火を通しましょう。**
前日に作ったものを煮なおしたり、トースターなどで焼いて再加熱しましょう。
- 傷みやすい食材は入れないようにしましょう。**
水分が多いと傷みやすいです。ミニトマト、スライスキュウリ、レタスなどは水分をふき取って入れましょう。ポテトサラダなどもNGです。
- 肉や魚を扱う器具は野菜と果物と別にしましょう。**
一緒にすると、食中毒の一番の原因になります。
- ごはんは、必ず、朝、炊いたものを入れましょう。(ここ重要!!)**
- ごはんやおかずは冷ましてから、入れましょう。(ここ重要!!)**
弁当の中身が温かいと、細菌が増えやすくなります。
- 主食(ごはん)・主菜(肉・魚・卵など)・副菜(野菜など)は3:1:2の割合で入れると栄養のバランスが良くなります。**
- 彩りをきれいにしましょう。**赤、黄色、緑を使って彩りを。
- 弁当を詰める時、隙間をつくらない。**
隙間をつくると崩れやすくなります。ごはんを入れて大きいものを入れると、上手に詰めることができます。

お弁当についてのお願い

- ☆ もも・たんぽぽ・ちゅうりっぷ・ばら組は**スプーン**を入れてください。
- ☆ いちょう・ぽぶら組は**はし**を入れてください。
- ☆ デザート(果物)は少なめで十分です。(りんご1/8ぐらい)1種類程度でOKです。なくても大丈夫ですよ。
- ☆ 持ち物(弁当箱・水筒・箸・スプーン・弁当包み・保冷バックなど)にはすべて名前を書いてください。
- ☆ キャラ弁など作らなくても大丈夫ですよ。普段、お家で食べているもので、お母さんが作った味が子どもたちは大好きです。

簡単弁当おかず

【鶏の照り焼き】

- 1口サイズに鶏肉を切る。
- フライパンに油をひいて、両面こんがり焼く。
- 鶏肉に火が通ったら、醤油1:みりん1の割合で入れ、絡めながら再度火を通して出来上がり。

