

日	曜日	午前食+ミルク(10時~11時)		食 材			その他
		午後食+ミルク(2時半~3時頃)		血や肉を作るもの (赤)	熱や力となるもの (黄)	体の調子をよくするもの (緑)	調味料等
2 30	月	5倍粥		米			
		鶏団子のトマト煮 清汁	鶏肉 豆腐	じゃが芋,片栗粉	玉葱,人参,トマトピューレ	果物	醤油,かつお節
		わかめぞうすい キャベツのそぼろ煮	わかめ 鶏肉	米 片栗粉	葱 キャベツ,人参		かつお節 醤油,かつお節
3 17	火	5倍粥		米			
		魚と野菜の煮物 みそ汁	魚 みそ	片栗粉,白砂糖	青菜,人参 キャベツ,玉葱	果物	醤油,かつお節 かつお節
		卵ぞうすい 野菜の煮浸し	鶏卵(卵黄)	米 片栗粉	青菜,人参,もやし		かつお節 醤油,かつお節
4 18	水	煮込みうどん		干しうどん			
		大豆の野菜煮 のりぞうすい	大豆水煮缶 刻みのり	片栗粉 米	青菜,玉葱,人参 キャベツ,胡瓜	果物	醤油,かつお節 かつお節
		鶏とじゃが芋煮	鶏肉	じゃが芋,片栗粉,白砂糖	玉葱,人参		醤油,かつお節
5 19	木	5倍粥		米			
		茄子と豚肉のみそ煮 清汁	豚肉,みそ	片栗粉,白砂糖	キャベツ,なす,葱 青菜,玉葱	果物	かつお節 醤油,かつお節
		トースト 肉団子スープ	豚肉	バター,食パン 片栗粉	玉葱,人参		醤油,かつお節
6 20	金	トースト		バター,食パン			
		鶏肉とブロッコリーの煮物 野菜スープ	鶏肉	片栗粉 じゃが芋	玉葱,ブロッコリー キャベツ,人参	果物	醤油,かつお節 醤油,かつお節
		きな粉粥5倍 鶏そぼろの野菜煮	きな粉 鶏肉	米 じゃが芋,片栗粉,白砂糖	キャベツ,人参		醤油,かつお節
9	月	5倍粥		米			
		麩とかぶの煮物 清汁		片栗粉,白砂糖,玉ふ	かぶ,胡瓜,人参 青菜,葱	果物	醤油,かつお節 醤油,かつお節
		ごまぞうすい 豚肉の野菜煮	豚肉	米,白ごま 片栗粉,白砂糖	葱 かぶ,人参		かつお節 醤油,かつお節
10 24	火	5倍粥		米			
		鶏肉のトマト煮 大豆と野菜のスープ	鶏肉 大豆水煮缶	片栗粉	胡瓜,トマト 玉葱,人参,ブロッコリー	果物	醤油,かつお節 醤油,かつお節
		トースト 鶏団子スープ	鶏肉	バター,食パン 片栗粉	玉葱,人参		醤油,かつお節
11 25	水	5倍粥		米			
		魚と野菜のやわらか煮 みそ汁	魚 みそ	片栗粉,白砂糖	キャベツ,人参 南瓜,玉葱,葉葱	果物	醤油,かつお節 かつお節
		かぼちゃぞうすい 豆腐の野菜煮	豆腐	米 片栗粉,白砂糖	南瓜 キャベツ,人参,もやし		かつお節 醤油,かつお節
12 26	木	5倍粥		米			
		豚肉と大根の煮物 清汁	豚肉	片栗粉,三温糖	いんげん,大根,人参 玉葱,チンゲン菜	果物	醤油,かつお節 醤油,かつお節
		人参ぞうすい 豚の二色野菜煮	豚肉	米 片栗粉	人参 いんげん,玉葱		かつお節 醤油,かつお節
13 27	金	トースト		バター,食パン			
		鶏肉の野菜煮 野菜スープ	鶏肉	片栗粉,白砂糖 じゃが芋	キャベツ,人参 玉葱	果物	醤油,かつお節 醤油,かつお節
		キャベツぞうすい 豆腐の野菜煮	豆腐	米 片栗粉	キャベツ 玉葱,人参		かつお節 醤油,かつお節

○今月の使用予定果物:なし・ぶどう・バナナ・巨峰・りんご(入荷状況等により日々の使用果物を決定します)

○献立(食材)は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。

日	曜日	午前食+ミルク(10時~11時)		食 材			その他
		午後食+ミルク(2時半~3時頃)		血や肉を作るもの (赤)	熱や力となるもの (黄)	体の調子をよくするもの (緑)	
2 30	月	7倍粥		鶏肉	米	玉葱・人参・トマトビュレ	
		鶏のトマト煮	果物	豆腐	じゃが芋・片栗粉	葱	果物
		清汁					
3 17	火	わかめぞうすい		わかめ	米	葱	
		キャベツのそぼろ煮	果物	鶏肉	片栗粉	キャベツ・人参	果物
		7倍粥		魚	米	青菜・人参	
4 18	水	魚と野菜の煮物	果物	みそ	片栗粉・白砂糖	キャベツ・玉葱	果物
		みそ汁		鶏卵(卵黄)	米		
		卵ぞうすい			片栗粉	青菜・人参・もやし	
5 19	木	野菜の煮浸し			片栗粉	青菜・玉葱・人参	果物
		煮込みうどん	果物	大豆水煮缶	干しうどん	青菜・玉葱・人参	果物
		大豆の野菜煮		刻みのり	米	キャベツ・胡瓜	
6 20	金	のりぞうすい		鶏肉	じゃが芋・片栗粉・白砂糖	玉葱・人参	
		鶏とじゃが芋煮	果物				
		7倍粥		豚肉・みそ	米	キャベツ・なす・葱	
9	月	茄子と豚肉のみそ煮	果物		片栗粉・白砂糖	青菜・玉葱	果物
		清汁		粉ミルク	食パン		
		パン粥		豚肉	片栗粉	玉葱・人参	
10 24	火	肉野菜スープ	果物				
		7倍粥		鶏肉	片栗粉	玉葱・ブロッコリー	果物
		鶏肉とブロッコリーの煮物		きな粉	米	キャベツ・人参	
11 25	水	野菜スープ	果物	鶏肉	じゃが芋		
		きな粉粥7倍			片栗粉・白砂糖	キャベツ・人参	
		鶏そぼろの野菜煮					
12 26	木	鶏と野菜の煮物	果物		米	かぶ・胡瓜・人参	果物
		清汁		豚肉	片栗粉・白砂糖・玉ふ	青菜・葱	
		ごまぞうすい			米・白ごま	葱	
13 27	金	豚肉の野菜煮	果物		片栗粉・白砂糖	かぶ・人参	
		7倍粥		鶏肉	片栗粉		
		鶏肉のトマト煮	果物	大豆水煮缶	片栗粉	胡瓜・トマト	果物
11 25	水	大豆と野菜のスープ	果物	粉ミルク	食パン	玉葱・人参・ブロッコリー	果物
		パン粥		鶏肉	片栗粉	玉葱・人参	
		鶏と野菜のスープ					
12 26	木	魚と野菜のやわらか煮	果物	魚	米	キャベツ・人参	果物
		みそ汁		みそ	片栗粉・白砂糖	南瓜・玉葱・葉葱	果物
		かぼちゃぞうすい			米	南瓜	
13 27	金	豆腐の野菜煮		豆腐	片栗粉・白砂糖	キャベツ・人参・もやし	
		7倍粥		豚肉	米		
		豚肉と大根の煮物	果物		片栗粉・三温糖	いんげん・大根・人参	果物
13 27	金	清汁		豚肉	米	玉葱・チンゲン菜	果物
		人参ぞうすい			片栗粉	人参	
		豚の二色野菜煮	果物		片栗粉	いんげん・玉葱	
13 27	金	パン粥	果物	粉ミルク	食パン		
		鶏肉の野菜煮		鶏肉	片栗粉・白砂糖	キャベツ・人参	果物
		野菜スープ			じゃが芋	玉葱	果物
13 27	金	キャベツぞうすい			米	キャベツ	
		豆腐の野菜煮		豆腐	片栗粉	玉葱・人参	

○今月の使用予定果物: なし・ぶどう・バナナ・巨峰・りんご(入荷状況等により日々の使用果物を決定します)

○献立(食材)は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。

日	曜日	午前食+ミルク (10時~11時)	食 材				2時30分 ~3時頃
			血や肉を作るもの (赤)	熱や力となるもの (黄)	体の調子をよくするもの (緑)	調味料等	
2 30	月	10倍粥 野菜のペースト 清汁	豆腐	米 じゃが芋, 片栗粉	玉葱, 人参, トマト, ビューレ 葱	かつお節 かつお節	ミルク
3 17	火	10倍粥 魚と野菜のペースト 清汁	魚	米 片栗粉	青菜, 人参 キャベツ, 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
4 18	水	煮込みうどん 大豆の野菜のペースト	大豆水煮缶	干しうどん 片栗粉	青菜, 玉葱, 人参 キャベツ, 胡瓜	かつお節 かつお節	ミルク
5 19	木	10倍粥 野菜のペースト 清汁		米 片栗粉	キャベツ, なす, 葱 青菜, 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
6 20	金	パン粥 野菜ペースト 野菜スープ	粉ミルク	食パン 片栗粉 じゃが芋	玉葱, フロコリー キャベツ, 人参	かつお節 かつお節	ミルク
9	月	10倍粥 麩と野菜のペースト 清汁		米 片栗粉, 玉ふ	かぶ, 胡瓜, 人参 青菜, 葱	かつお節 かつお節	ミルク
10 24	火	10倍粥 二色野菜のペースト つぶし大豆と野菜のスープ	大豆水煮缶	米 片栗粉	胡瓜, トマト 玉葱, 人参, フロコリー	かつお節 かつお節	ミルク
11 25	水	10倍粥 魚と野菜のペースト 清汁	魚	米 片栗粉	キャベツ, 人参 南瓜, 玉葱, 葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
12 26	木	10倍粥 野菜ペースト 清汁		米 片栗粉	いんげん, 大根, 人参 玉葱, チンゲン菜	かつお節 かつお節	ミルク
13 27	金	パン粥 野菜のペースト 野菜スープ	粉ミルク	食パン 片栗粉 じゃが芋	キャベツ, 人参 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク

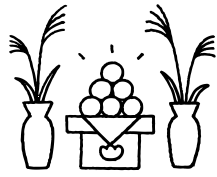
○献立(食材)は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。



まだまだ暑い日が続いています。この時期は、夏の疲れが出て体調を崩しやすいので、食事と睡眠をしっかりとって生活リズムを整え、体調管理に気をつけましょう。



## お月見

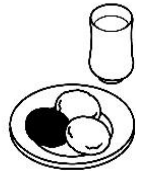


9月13日は、「十五夜」です。1年で一番きれいなまるい月が見られる十五夜の日、お月さまのようにまんまるな団子と、秋に実る里芋や栗、秋の草のすすきをお供えて月を眺め、秋の訪れと豊作を願う風習があります。

13・27日(金)の間食に「月見だんご」(乳児は「ふかしいも」)を提供します。



## お彼岸



春分・秋分の日的前後7日間を「お彼岸」と言い、昔からご先祖さまや、自然の恵みに感謝をしてきました。秋のお彼岸には秋の花「萩(はぎ)」にちなんで「おはぎ」をご先祖さまにお供えします。

6・20日(金)の間食に“ごま”と“きなこ”の「二色おはぎ」を提供します。



毎月19日は、「食育・野菜の日」です



## 防災の日



今月のテーマ野菜は『なす』です。19日の昼食に麻婆茄子丼を取り入れました。

夏が旬のなすは、太陽の光をたくさん浴びて育つため、皮の色が濃く、甘味や栄養成分もぎゅっと濃縮されておいしくなります。

特に紫色の皮には、抗酸化作用があるナスニンという栄養素が含まれ、体の疲れを取ってくれます。

焼きなす、田楽、炒め物、揚げ物などもおすすめです。



区立園では、災害時に備えて水を入れるだけで食べられるアルファ米、クラッカーを備蓄しています。これらは、給食でも定期的に使用しながら、常に新しいものに入れ替えています。(これをローリングストックと言います)

9月1日の防災の日の次の日、2日(月)の「米粉のチキンカレー」のご飯と、間食の「クラッカーサンド」は、備蓄食品を活用した献立になります。

災害はいつおこるかわかりません。この時期にご家庭の備蓄食品も確認してみてくださいはいかがでしょうか？



災害時に備えよう!

詳しくは、足立区ホームページ「備えておこう!災害時の食」を検索→



### ★ アルファ米で作る野菜トマト ★

【材料】 作りやすい分量

アルファ米・・・1袋  
野菜ジュース・・・適量  
(アルファ米記載の水分量と同量程度)

【作り方】

① アルファ米に水の代わりに野菜ジュースを入れ、アルファ米が軟らかくなったらできあがり。

※災害時には、ビタミン類が不足しがちになります。非常食には、水・主食(アルファ米・カンパン等)・おかず(魚などの缶詰等)の他、野菜ジュース等をそろえておくと良いでしょう。