






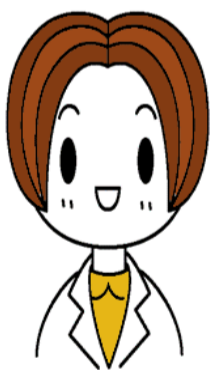


月	火	水	木	金
13 みかんゼリー あおなとさばの きのこのたつたあげ いためもの むぎごはん なすととうがんの みそしる エネルギー 459 kcal	14 チンゲンサイの ナムル あげぎょうざ むぎごはん マーボーどうふ エネルギー 484 kcal	15 ごぼうサラダ タンドリー フィッシュ パインパン かぼちゃ ポタージュ エネルギー 455 kcal	16 あかじそあえ あつあげの にくみそかけ えだまめ コーンごはん ごもく かきたまじる エネルギー 444 kcal	17 いりどうふ けいちゃんふう みそやき むぎごはん (いたく) さわにわん エネルギー 400 kcal
	21 じゅうごやのこんだて おつきみ デザート さといも いかのもの ちくわの カレーあげ うめわかめ ごはん たまふの すましじる エネルギー 448 kcal	22 フルーツ ナタデココ こざかなの からあげ こがたパン しおやきそば エネルギー 439 kcal		24 ひじきとツナの にももの むぎごはん ぶたにくの しょうがやき じゃがいもと きのこの みそしる エネルギー 470 kcal
27 はるさめの ちゅうかあえ フーヨーハイ キムたく ごはん とうがん スープ エネルギー 373 kcal	28 うめおかか あえ むぎごはん さんまの しおやき さつまいもの みそしる エネルギー 452 kcal	29 まめと じゃがいもの サラダ (ごまドレッシング) くらしよくパン とりにくの スパイスあげ キャベツ スープ エネルギー 453 kcal	30 かぼちゃの そぼろに むぎごはん さわらの こうみやき きりぼしだいこんの みそしる エネルギー 428 kcal	
れいわ3ねんど かいづししよくいくテーマ もっと やさいをたべよう! 	 *ぎゅうにゅう  *いえから せいけつなおはしを もってきましょう。	こんげつとしゅんのたべもの えだまめ、おくら、なす、トマト きゅうり、とうがん、さといも かぼちゃ、さつまいも まいたけ、しいたけ ★ さんま、さば、いわし、あじ ★ なし、りんご、ぶどう、かき		ぎょうしゃ はいそう 業者 配送 13日(月): みかんゼリー 21日(火): おつきみデザート

あさごはんをしっかりとたべよう!



こどもえんのおともだち、きょうもあさごはんをたべてきましたか?
 あさごはんは、のうをかつぱつにして、からだをうごかすちからにかかります。なにもたべずにと
 うえんすると、からだにちからがはいらず、けがをすることもあります。9がつは、うんどうかいの
 れんしゅうもはじまり、うんどうりょうがふえてきます。あさごはんをしっかりとたべて、1にちをげん
 きにすごせるようにしましょう。

21日は「じゅうごやのこんだて」です

ことしのあきのじゅうごやは9月21日です。すすきをかざったり、だんごやさといもをおそなえをすることがおおく、「いもめいげつ」ともよ
 ばれます。きゅうしよくにもさといものにもものや、おつきさまをイメージしたデザートがです。

かいづしでは、8がつのなかごろから、いねかりがはじまっていますおこめのしゅるいによって、いねかりをする
 じきがちがいます。8がつにあきたこまち、9がつごろにコシヒカリ、あさひのゆめ、10がつごろにハツシモのいね
 かりがおこなわれます。



- 《かいづしのしよくざい》 ・ベーめん ・こめ ・あぶらあげ
 《ぎふけんのしよくざい》 ・だいこん ・チンゲンサイ ・こまつな ・ほうれんそう ・もやし ・トマト ・えだまめ ・だいず
 ・きりぼしだいこん ・ぶたにく ・とうふ ・ぎゅうにゅう ・こめこ ・こむぎこ