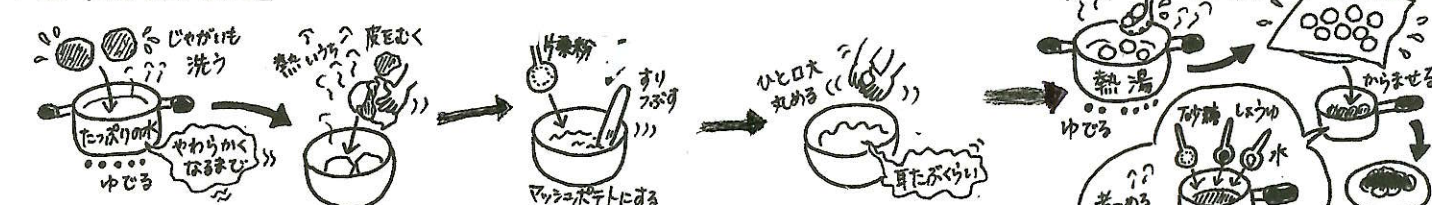


	2(月)身体測定	3(火)祖父母交流会	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
午前	牛乳 薄焼きビスケット	牛乳 バナナ	牛乳 ひねり揚げ	麦茶 野菜バー	牛乳 動物ビスケット	牛乳 お菓子
昼食	あじのマリネ もやしとピーマンのソテー 豆腐と小松菜のみそ汁 オレンジ	和風ハンバーグ 花野菜のサラダ なめこ汁 メロン	タンドリーチキン 大根とハムのビーンズサラダ かぼちゃのスープ オレンジ	なすのグラタン フライドポテト 豆腐スープ 梨	肉じゃが 竹輪のカレー揚げ キャベツとえのきのみそ汁 キウイフルーツ	チキンピラフ じゃがいものスープ フルーツ
午後	牛乳 大学芋	麦茶 塩せんべい 元気ヨーグルト	牛乳 フルーツゼリー 枝豆スナック	牛乳 豆乳もち 玄米せんべい	麦茶 ウエハース フロズンヨーグルト	麦茶 お菓子
	9(月)避難訓練	10(火)	11(水)	12(木)誕生会	13(金)	14(土)
午前	牛乳 動物ビスケット	麦茶 塩せんべい	牛乳 ひねり揚げ	牛乳 動物ビスケット	麦茶 野菜バー	牛乳 お菓子
昼食	マーボー豆腐 もやしの中華サラダ わかめスープ オレンジ	さけの照り焼き なすの肉みそかけ きゃべつのみそ汁 キウイフルーツ	鶏肉のコーンフライ おくらのおかか和え 大根と油心のみそ汁 オレンジ	セルフバーガー ポテトサラダ コーンスープ 梨	たらのムニエル 切干大根の煮物 豆腐と小松菜のみそ汁 トマト	焼きそば わかめスープ フルーツ
午後	麦茶 塩せんべい いちごのクリームソーダ	牛乳 じゃがだんご	牛乳 インドサモサ	麦茶 ルツゼリー とんがりコーン	牛乳 枝豆 ココナツクリームサンド	麦茶 お菓子
	16(月)敬老の日	17(火)	18(水)歯科検診	19(木)	20(金)	21(土)
午前	/	牛乳 バナナ	牛乳 野菜バー	牛乳 アンパンマンビスケット	麦茶 動物ビスケット	牛乳 お菓子
昼食		ハヤシライス ブロッコリーのサラダ 豆腐スープ オレンジ	みそ漬け豚肉のソテー ほうれん草のサラダ 大根と高野豆腐のみそ汁 りんご	ミートローフ 大豆のころころサラダ きゃべつのみそ汁 キウイフルーツ	さんまのかば焼き風 小松菜のえま和え 白菜とえのきのみそ汁 オレンジ	五目御飯 大根と人参のみそ汁 フルーツ
午後		豆乳ココア ミルクラスク	牛乳 かぼちゃのタルト	牛乳 玄米フレークスナック おつまみ昆布	牛乳 ひねり揚げ あんサンド	麦茶 お菓子
	23(月)振替休日	24(火)	25(水)	26(木)交通安全教室 ゆり・ひまわり	27(金)	28(土)
午前	/	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 塩せんべい	牛乳 ひねり揚げ	麦茶 野菜バー	牛乳 お菓子
昼食		チキンカレー ポイルブロッコリー キャベツスープ キウイフルーツ	豚肉とピーマンの炒め物 きゅうり漬け 白菜のみそ汁 トマト	ポークチャップ 大根とハムのサラダ ほうれん草のスープ オレンジ	さけの照り焼き ひじきの煮物 豆腐と小松菜のみそ汁 梨	ミートスパゲティー キャベツのスープ フルーツ
午後		牛乳 ツナパン	麦茶 アイス パナッパ ひねり揚げ	牛乳 カルピスポンチ あにまるクッキー	牛乳 じゃこチーズトースト	麦茶 お菓子
	30(月)	<div data-bbox="548 1487 823 1535" data-label="Section-Header"> <h3>「じゃがだんご」</h3> </div> 				
午前	牛乳 動物ビスケット					
昼食	さけのムニエル 春雨サラダ キャベツのみそ汁 梨					
午後	牛乳 塩せんべい くり					

9/12の誕生会は

### セルフバーガー

パンに自分でハンバーグやポテトサラダをはさんで食べます。未満児さんはサンドイッチを食べます。

☆ゆり組さんがクッキングで「じゃがだんご」を作ってくれます。(白玉だんごは誤嚥の危険があるので、保育園では、じゃが芋で代用して、作ります！もちもちして美味しいですよ！)

### 「じゃがだんご」

材料/子ども4人分

- じゃがいも ————— 中2個
- 片栗粉 ————— 大サジ2
- 砂糖 ————— 大サジ1
- しょうゆ ————— 大サジ1/2
- 水 ————— 大サジ2

### 作り方

- ① じゃがいもは洗い、たっぷりの水とともに鍋に入れ、やわらかくなるまでゆでる。
- ② 熱いうちに皮をむいて、ボウルに入れる。
- ③ ②に片栗粉を加えてよくすりつぶし、マッシュポテトにする。耳たぶくらいのやわらかさになったら、ひと口大に丸め、厚さ1cmぐらいの円型にする。
- ④ 鍋に熱湯をわかし③をゆで、浮き上がったらすくい取り、布巾かペーパータオルにあげて水気をきる。
- ⑤ 小鍋に砂糖、しょうゆ、水を入れて火にかけ、1分くらい煮つめ、タレを作る。
- ⑥ ④に⑤をからませ、器に盛る。

ワンポイント・アドバイス  
③でゆでたじゃがいもをすりつぶす時は、よくねばりが出るまでマッシュしてください。

※1か月の平均の栄養価です (1~2歳児さんには主食のご飯のエネルギー量が含まれています)

	エネルギー	たんぱく質	食塩
1~2歳児	432kcal	17.0g	1.2g
3~5歳児	361kcal	17.6g	1.6g