

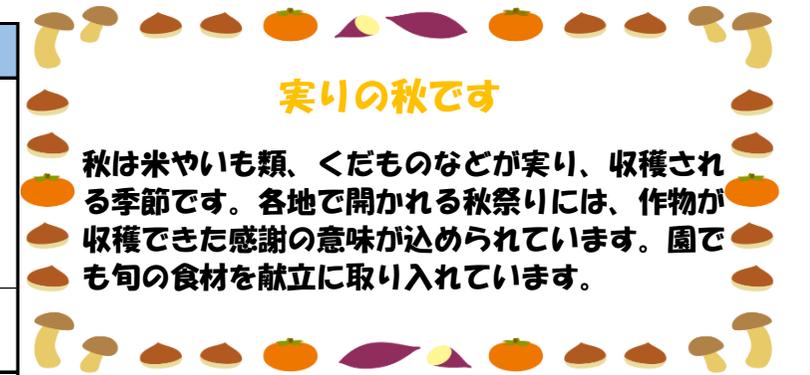


こんだてひょう



暦の上では秋となりました。しかし、まだまだ日差しは強く残暑が厳しい日々が続きます。朝晩の気温差が大きくなり、夏の疲れも出やすい時期なので体調管理に気を付けましょう。

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
昼食	2 魚のカレーソース シルバーサラダ ミネストローネ	3 ☆お誕生会☆ 栗ご飯 チキンバー 南瓜サラダ わかめスープ・果物	4 冷やしレモンラーメン 茄子とひき肉の 甘辛味噌炒め 果物	5 アジフライ 人参しいし けんちん汁	6 松風焼き きつね和え きのこのすまし汁	7 回鍋肉 三色ナムル 果物
おやつ	牛乳 果物	牛乳 うさぎのカップケーキ	牛乳 お麩のラスク	牛乳 さつまいもクッキー	牛乳 りんごゼリー	牛乳 お菓子
昼食	9 筑前煮 小松菜のごま和え 果物	10 芋のかき揚げ 野菜の梅肉和え 豆乳味噌汁	11 焼き魚 五目きんぴら もずくスープ	12 きつねうどん 切干大根煮 果物	13 さつまいも入り ひき肉カレー ヨーグルト和え ゆで卵	14 鶏肉とれんこんの 甘辛炒め 卵の花 果物
おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 食パンフロランタン	牛乳 果物	牛乳 アイスクリーム	牛乳 ライス・クリスピー	牛乳 お菓子
昼食	16  敬老の日	17 タレカツ ハムときのこのマリネ 南瓜スープ	18 きのこたっぷり クリームシチュー グリーンサラダ 果物	19 鯖の竜田揚げ あらめの炒め煮 村雲汁	20 焼きそば フレーク和え 果物	21 豆腐の中華煮 しらす入り酢の物 果物
おやつ		牛乳 お月見団子	牛乳 金時豆煮・えびせん	牛乳 果物	牛乳 フローズンヨーグルト	牛乳 お菓子
昼食	23  秋分の日	24 鮭ときのこのキッシュ コールスロー さつまいものポタージュ	25 牛肉とじゃが芋の きんぴら煮 春雨スープ 果物	26 塩麴のチキンソテー マカロニサラダ オニオンスープ	27 魚の揚げ煮 さつまいもの白和え かきたま汁	28  うんどうかい
おやつ		牛乳 おはぎ	牛乳 マッシュマロサンド	牛乳 ポップコーン	牛乳 マドレーヌ	
昼食	30 ささみの チーズ春巻き 人参サラダ ミルクスープ					
おやつ	牛乳 フルーツヨーグルト					



実りの秋です

秋は米やいも類、くだものなどが実り、収穫される季節です。各地で開かれる秋祭りには、作物が収穫できた感謝の意味が込められています。園でも旬の食材を献立に取り入れています。



うがいや水分補給をしよう

秋は空気が乾燥します。のどが乾燥すると、感染症などのウィルスから体を守る力が弱まってしまう。風邪のウィルスがのどにつくと20分ほどで体内に入ってしまうので、外から帰ったら必ずうがいをしましょう。適度な水分補給も、のどをうるおすのに有効です。



9/28 (土) の運動会

※雨天時の場合は、通常保育となります。
保育を希望される方は、おかず入りお弁当を持たせて下さい。

● おしらせ ●

☆☆お誕生会は**3日**です☆☆

月組、桃組、桜組は、
カップとお箸の日です。
お弁当は要りません。

