

9月2日



／ お昼ごはん ．  
／ おにぎり  
／ ゆで卵  
／ 豚汁  
／ バナナ



／ おやつ ．  
／ さっくりドーナツ  
／ 牛乳

今日は避難訓練の一環で炊き出し訓練を行いました！

その際に災害時に役に立つご飯の炊き方のレクチャーや、

おにぎり作り・ゆで卵の殻むきを行ってもらいました🍱

袋を使用したお米の炊き方も一緒に乗せておくので、

ぜひお家でもやってみてください★



### ～耐熱性のビニール袋を使用したお米の炊き方～

#### 用意するもの

- ・ 米 1合
- ・ 水 200ml
- ・ 耐熱性のビニール袋
- ・ 鍋
- ・ 水(湯煎用)

- ①耐熱性のビニール袋に米 1 合と水 200ml を入れ、空気を抜く。
- ②30 分米を水に浸漬する。
- ③沸いた湯に入れて、20分湯煎にかける。
- ④取り出して10分以上蒸らして完成！

9月4日



お昼ごはん

ホキの天ぷら  
青菜のお浸し  
豆腐とわかめのみそ汁  
オレンジ



今日はサクサクに揚がった天ぷら！

白身魚なので柔らかくて食べやすい 🐟

おやつクッキーパンはチョコバナナ風味でおいしい 😊

おやつ

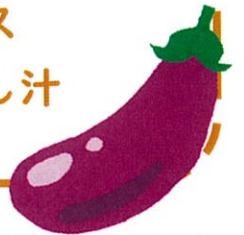
クッキーパン  
牛乳

9月5日



お昼ごはん

ナスのミート和え  
ポテトサラダ  
サニーレタス  
お麴のすまし汁



おやつ

ミニミレービスケット  
牛乳

なすミートは甘めでご飯が進む！

ポテトサラダはツナとチーズ入りで一味違う 🐟 🍷

今日のりんごはつがるでさっぱりおいしい 🍏



9月10日



お昼ごはん

ひじきごはん

エビフライ(魚フライ)

コーンサラダ

小松菜と油揚げのみそ汁

甘夏みかん



ひじきごはんは子ども達に好評でした！

甘夏みかんは甘酸っぱくておいしい

おやつはみんな大好きなうまい棒にパピコ



おやつ

うまい棒

パピコ



9月12日



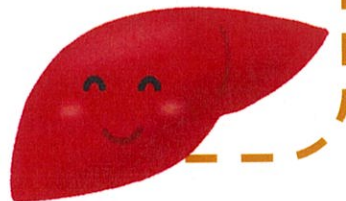
お昼ごはん

ちゃんぽんラーメン

レバニラ炒め

煮卵

バナナ



今日は中華！

ちゃんぽんとレバニラは野菜たっぷりおいしい



みんなたくさん食べてくれました



おやつ

プリッツ

ヤクルト

9月13日



お昼ごはん

煮込みハンバーグ

人参グラッセ

ブロッコリー

卵とキャベツのスープ

ミニトマト

おやつ

マカロニきなこ

牛乳

きな粉

今日は人気メニューのハンバーグ🐷🐷

残食が少なく、いつもより食べてくれました😊

マカロニきなこは程よい塩気がやみつきに！



9月17日

お月見



お昼ごはん

鮭の塩焼き

切干大根

月見だんご汁

ぽっくんゼリー

おやつ

おまんじゅう

スティックパン

牛乳

今日はお月見！

野菜とだんごがっぱいのだんご汁がおいしい🐸

おやつのパンは牛乳と相性◎



9月18日



今日は塩麴が出来たので、

急遽吉野揚げから塩麴のから揚げに変更しました！

お肉が柔らかく衣はサクサクでした😊

お昼ごはん

鶏の塩麴揚げ  
大豆サラダ  
サニーレタス  
じゃがいもと玉ねぎのみそ汁  
バナナ



おやつ

芋かりんとう  
牛乳



9月19日



今日はナポリタン！

トマトとチーズで濃厚な味付けに🍅🧀

ブロッコリーは卵とツナと合って沢山食べられそう😊

お昼ごはん

ナポリタン  
ふりかけ  
ブロッコリーウフサラダ  
こかぶのスープ  
りんご



おやつ

おはぎ  
麦茶



9月24日



今日はきのこシチュー！！

シチューはルウまで手作りで牛乳もたっぷり 

バンサンスウでさっぱりおいしかったです 

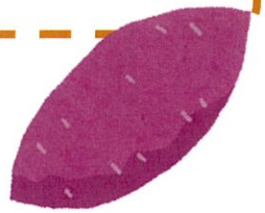
お昼ごはん

きのこシチュー  
バンサンスウ  
ボイルウインナー  
トマト



おやつ

ふかしいも  
りんごジュース



9月25日



今日はお楽しみなのでチャーハン！

干しシイタケの出汁が効いていておいしい 

デザートは初物のみかんは少し酸っぱかったです 

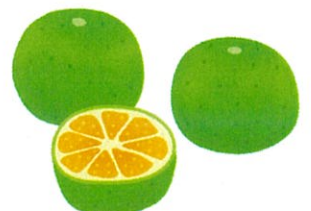
お昼ごはん

チャーハン  
春巻  
ほうれん草ごま和え  
わかめスープ  
みかん



おやつ

ヨーグルト  
おにぎりせんべい



9月27日



今日はカレーうどん 🍜

出汁が効いていて具たくさん！

がんもも味が染みてておいしかったです 😊

お昼ごはん

カレーうどん  
がんも煮  
小松菜ソテー  
オレンジ



おやつ

じゃがりこ  
ヤクルト



9月30日



今日はほうとう！

かぼちゃがあまくておいしい 🍠

おやつのケーキはしっとりで沢山食べれちゃう 😊

お昼ごはん

ほうとう  
黒はんぺん磯辺揚げ  
ナムル  
ぽっくんゼリー



おやつ

豆腐ココアケーキ  
牛乳

