



9月 ごはんだより(乳アレルギー)



2024年 9月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			3時おやつ
				あか	きいろ	みどり	
2	月	ごはん きんぴらごぼう	とり肉のオニオンソース みそ汁	とり肉	米 じゃがいも	ごぼう・人参・いんげん ほうれん草・玉ねぎ	ジャム サンド
3	火	ごはん いんげんのおかか和え	白身魚フライ かぼちゃスープ	たら	米	玉ねぎ・かぼちゃ 人参・いんげん	マカロニ きなこ
4	水	カレーライス ブロッコリーサラダ	オレンジ	ぶた肉	米・コーン じゃがいも	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・オレンジ	いちご ゼリー
5	木	ごはん 切干大根の煮物	ますの味噌マヨ焼き すまし汁	ます 油揚げ	米・麩	切干大根・人参 ワカメ 玉ねぎ	たべっこ パイビー
6	金	わかめごはん 白身魚天ぷら	きつねうどん ほうれん草ときのこの和え物	たら 油揚げ	米・うどん	ねぎ・ほうれん草 人参・えのき	ぼたぼた やき
9	月	ごはん 春雨サラダ	かぼちゃコロッケ みそ汁	かぼちゃ コロッケ	米・春雨	人参・きゅうり・ほうれん草 玉ねぎ・かぼちゃ	ピザ トースト
10	火	ごはん さつま芋サラダ	ほきのごまソースかけ みそ汁	ホキ・豆腐	米・さつま芋	人参・インゲン・小松菜 玉ねぎ・しいたけ	ごま クッキー
11	水	ピビンバ丼 わかめスープ	玉ねぎとチンゲン菜の中華サラダ	とり肉	米・コーン	もやし・玉ねぎ・チンゲン菜 赤ピーマン・ワカメ・人参	かぼちゃ ケーキ
12	木	■地産地消メニュー ごはん なすのおかか醤油和え	牛肉のしぐれ煮 みそ汁	牛肉	米 じゃがいも	赤こんにゃく・ごぼう・なす 人参・ねぎ・玉ねぎ	ぶどう ゼリー
13	金	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	カレイのマヨ焼き みそ汁	カレイ・しらす	米	ピーマン・人参 大根・大根の葉	ソフト サラダ
17	火	ごはん 小松菜の煮浸し	とりじゃが みそ汁	とり肉・豆腐	米・じゃが芋	玉ねぎ・人参・小松菜 しめじ・ワカメ	きなこ餅
18	水	ごはん もやしとささみのごまマヨ和え	さばのみそ煮 すまし汁	さば・ささみ	米・麩	もやし・人参 ほうれん草・玉ねぎ	パインゼリー
19	木	ごはん かぼちゃの甘煮	とり肉の照り焼き みそ汁	とり肉 油揚げ	米	かぼちゃ・人参・ほうれん草	大学いも
20	金	ごはん いんげんのおかか和え	あかうおのサクサク焼き みそ汁	あかうお	米	いんげん・人参・小松菜 玉ねぎ	星たべよ
24	火	カレーライス ブロッコリーサラダ	バナナ	牛肉	米 じゃがいも	玉ねぎ・人参・バナナ ブロッコリー・黄ピーマン	おふラスク
25	水	ごはん キャベツのサラダ	チキンチャップ みそ汁	とり肉	米・麩 コーン	玉ねぎ・キャベツ・人参 小松菜・トマト	五平餅
26	木	ごはん マカロニサラダ	たらのマヨ焼き みそ汁	たら	米・マカロニ コーン	玉ねぎ・きゅうり 人参・チンゲン菜・かぼちゃ	あげパン
27	金	■おたんじょうびかい ごはん ナポリタン ブロッコリーサラダ	エビフライ スープ ゼリー	えび・ツナ	米・コーン スパゲッティ	玉ねぎ・ブロッコリー キャベツ・人参	ケーキ
30	月	ごはん 大根サラダ	やさいのささみ炒め きのこスープ	ささみ	米 じゃがいも	カリフラワー・人参・玉ねぎ 大根・大根の葉 しいたけ・えのき	ぼたぼた やき

お月見を楽しむ

月見の由来
旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方
上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。
たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。

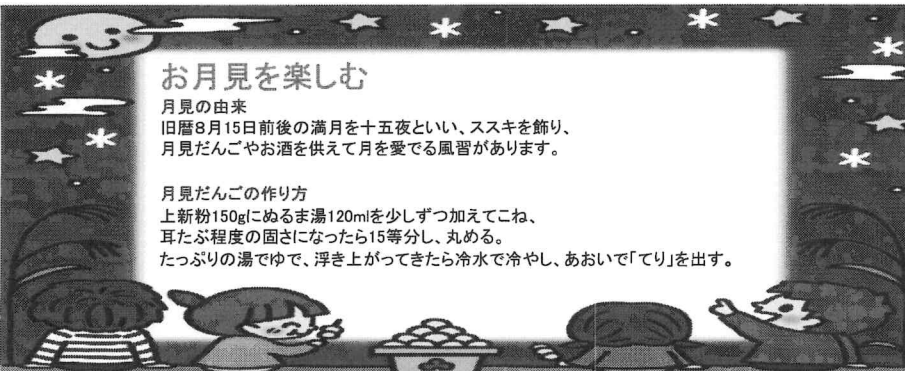


9月 ごほんだより (卵アレルギー)



2024年 9月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			3時おやつ
				あか	きいろ	みどり	
2	月	ごはん きんぴらごぼう	とり肉のオニオンソース みそ汁	とり肉	米 じゃがいも	ごぼう・人参・いんげん ほうれん草・玉ねぎ	ジャム サンド
3	火	ごはん いんげんのおかか和え	白身魚フライ かぼちゃスープ	たら	米	玉ねぎ・人参 かぼちゃ・いんげん	マカロニ きなこ
4	水	カレーライス ブロッコリーサラダ	オレンジ	ぶた肉	米・コーン じゃがいも	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・オレンジ	いちご ゼリー
5	木	ごはん 切干大根の煮物	ますの味噌マヨ焼き すまし汁	ます 油揚げ	米・麩	切干大根・人参 ワカメ 玉ねぎ	たべっこ パイビー
6	金	わかめごはん 白身魚天ぷら	きつねうどん ほうれん草ときのこの和え物	たら 油揚げ	米・うどん	ねぎ・ほうれん草 人参・えのき	ぼたぼた やき
9	月	ごはん 春雨サラダ	かぼちゃコロッケ みそ汁	かぼちゃ コロッケ	米・春雨	人参・きゅうり・ほうれん草 玉ねぎ・かぼちゃ	ピザ トースト
10	火	ごはん さつま芋サラダ	ほきのごまソースかけ みそ汁	ホキ・豆腐	米・さつま芋	人参・インゲン・小松菜 玉ねぎ・しいたけ	ごま クッキー
11	水	ピビンバ丼 わかめスープ	玉ねぎとチンゲン菜の中華サラダ	とり肉	米・コーン	もやし・玉ねぎ・チンゲン菜 赤ピーマン・ワカメ・人参	かぼちゃ ケーキ
12	木	■地産地消メニュー ごはん なすのおかか醤油和え	牛肉のしぐれ煮 みそ汁	牛肉	米 じゃがいも	赤こんにやく・ごぼう・なす 人参・ねぎ・玉ねぎ	ぶどう ゼリー
13	金	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	カレイのマヨ焼き みそ汁	カレイ・しらす	米	ピーマン・人参 大根・大根の葉	ソフト サラダ
17	火	ごはん 小松菜の煮浸し	とりじゃが みそ汁	とり肉・豆腐	米・じゃが芋	玉ねぎ・人参・小松菜 しめじ・ワカメ	きなこ餅
18	水	ごはん もやしとささみのごまマヨ和え	さばのみそ煮 すまし汁	さば・ささみ	米・麩	もやし・人参 ほうれん草・玉ねぎ	パインゼリー
19	木	ごはん かぼちゃの甘煮	とり肉の照り焼き みそ汁	とり肉 油揚げ	米	かぼちゃ・人参・ほうれん草	大学いも
20	金	ごはん いんげんのおかか和え	あかうおのサクサク焼き みそ汁	あかうお	米	いんげん・人参・小松菜 玉ねぎ	星たべよ
24	火	カレーライス ブロッコリーサラダ	バナナ	牛肉	米 じゃがいも	玉ねぎ・人参・バナナ ブロッコリー・黄ピーマン	おふラスク
25	水	ごはん キャベツのサラダ	チキンチャップ みそ汁	とり肉	米・麩 コーン	玉ねぎ・キャベツ・人参 小松菜・トマト	五平餅
26	木	ごはん マカロニサラダ	たらのマヨ焼き みそ汁	たら	米・マカロニ コーン	玉ねぎ・きゅうり 人参・チンゲン菜・かぼちゃ	あげパン
27	金	■おたんじょうびかい ごはん ナポリタン ブロッコリーサラダ	エビフライ スープ ゼリー	えび・ツナ	米・コーン スパゲッティ	玉ねぎ・ブロッコリー キャベツ・人参	ケーキ
30	月	ごはん 大根サラダ	やさいのささみ炒め きのこスープ	ささみ	米 じゃがいも	カリフラワー・人参・玉ねぎ 大根・大根の葉 しいたけ・えのき	ぼたぼた やき



お月見を楽しむ

月見の由来
旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方
上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。
たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。



9月 ごほんだより (1・2歳児アレルギー)



2024年 9月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			10時おやつ	3時おやつ
				あか	きいろ	みどり		
2	月	ごはん きんぴらごぼう	とり肉のオニオンソース みそ汁	とり肉	米 じゃがいも	ごぼう・人参・いんげん ほうれん草・玉ねぎ	たべっこ ベビー	ジャム サンド
3	火	ごはん いんげんのおかか和え	白身魚フライ かぼちゃスープ	たら	米	玉ねぎ・かぼちゃ 人参・いんげん	ソフトサラダ	マカロニ きなこ
4	水	カレーライス ブロッコリーサラダ	オレンジ	ぶた肉	米・コーン じゃがいも	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・オレンジ	ハッピー ターン	いちご ゼリー
5	木	ごはん 切干大根の煮物	ますの味噌マヨ焼き すまし汁	ます 油揚げ	米・麩	切干大根・人参 ワカメ 玉ねぎ	満月パン	たべっこ ベビー
6	金	わかめごはん 白身魚天ぷら	きつねうどん ほうれん草ときのこの和え物	たら 油揚げ	米・うどん	ねぎ・ほうれん草 人参・えのき	星たべよ	ぼたぼた やき
9	月	ごはん 春雨サラダ	かぼちゃコロッケ みそ汁	かぼちゃ コロッケ	米・春雨	人参・きゅうり・ほうれん草 玉ねぎ・かぼちゃ	コーン フレーク	ピザ トースト
10	火	ごはん さつま芋サラダ	ほきのごまソースかけ みそ汁	ホキ・豆腐	米・さつま芋	人参・インゲン・小松菜 玉ねぎ・しいたけ	アンパンマン せんべい	ごま クッキー
11	水	ビビンバ丼 わかめスープ	玉ねぎとチンゲン菜の中華サラダ	とり肉	米・コーン	もやし・玉ねぎ・チンゲン菜 赤ピーマン・ワカメ・人参	ぼたぼたやき	かぼちゃ ケーキ
12	木	■地産地消メニュー ごはん なすのおかか醤油和え	牛肉のしぐれ煮 みそ汁	牛肉	米 じゃがいも	ごぼう・なす 人参・ねぎ・玉ねぎ	満月パン	ぶどう ゼリー
13	金	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	カレイのマヨ焼き みそ汁	カレイ・しらす	米	ピーマン・人参 大根・大根の葉	たべっこ ベビー	ソフト サラダ
17	火	ごはん 小松菜の煮浸し	とりじゃが みそ汁	とり肉・豆腐	米・じゃが芋	玉ねぎ・人参・小松菜 しめじ・ワカメ	満月パン	きなこ餅
18	水	ごはん もやしとささみのごまマヨ和え	さばのみそ煮 すまし汁	さば・ささみ	米・麩	もやし・人参 ほうれん草・玉ねぎ	アンパンマン せんべい	パインゼリー
19	木	ごはん かぼちゃの甘煮	とり肉の照り焼き みそ汁	とり肉 油揚げ	米	かぼちゃ・人参・ほうれん草	コーン フレーク	大学いも
20	金	ごはん いんげんのおかか和え	あかうおのサクサク焼き みそ汁	あかうお	米	いんげん・人参・小松菜 玉ねぎ	ソフトサラダ	星たべよ
24	火	カレーライス ブロッコリーサラダ	バナナ	牛肉	米 じゃがいも	玉ねぎ・人参・バナナ ブロッコリー・黄ピーマン	ぼたぼたやき	おふラスク
25	水	ごはん キャベツのサラダ	チキンチャップ みそ汁	とり肉	米・麩 コーン	玉ねぎ・キャベツ・人参 小松菜・トマト	ソフトサラダ	五平餅
26	木	ごはん マカロニサラダ	たらマヨ焼き みそ汁	たら	米・マカロニ コーン	玉ねぎ・きゅうり 人参・チンゲン菜・かぼちゃ	ハッピー ターン	あげパン
27	金	■おたんじょうびかい ごはん ナポリタン ブロッコリーサラダ	エビフライ スープ ゼリー	えび・ツナ	米・コーン スパゲッティ	玉ねぎ・ブロッコリー キャベツ・人参	満月パン	ケーキ
30	月	ごはん 大根サラダ	やさいのささみ炒め きのこスープ	ささみ	米 じゃがいも	カリフラワー・人参・玉ねぎ 大根・大根の葉 しいたけ・えのき	アンパンマン せんべい	ぼたぼた やき

お月見を楽しむ

月見の由来
旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方
上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。



9月 ごはんだより (卵・青魚アレルギー)



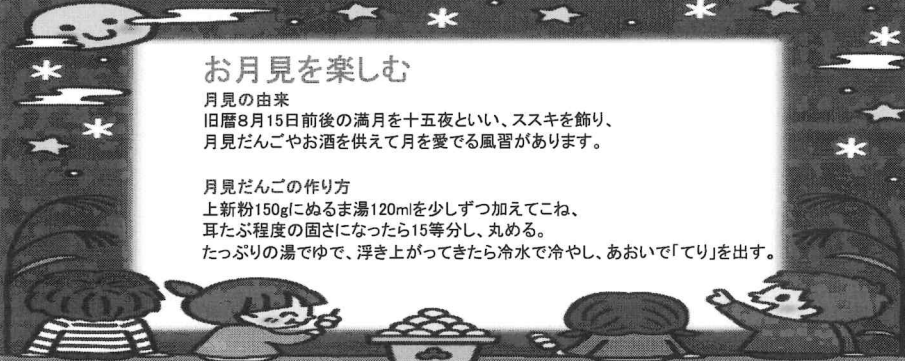
2024年 9月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			10時おやつ	3時おやつ
				あか	きいろ	みどり		
2	月	ごはん きんぴらごぼう	とり肉のオニオンソース みそ汁	とり肉	米 じゃがいも	ごぼう・人参・いんげん ほうれん草・玉ねぎ	たべっこ ベビー	ジャム サンド
3	火	ごはん いんげんのおかか和え	白身魚フライ かぼちゃスープ	たら	米	玉ねぎ・かぼちゃ 人参・いんげん	ソフトサラダ	マカロニ きなこ
4	水	カレーライス ブロッコリーサラダ	オレンジ	ぶた肉	米・コーン じゃがいも	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・オレンジ	ハッピー ターン	いちご ゼリー
5	木	ごはん 切干大根の煮物	ますの味噌マヨ焼き すまし汁	ます 油揚げ	米・麩	切干大根・人参 ワカメ 玉ねぎ	満月ボン	たべっこ ベビー
6	金	わかめごはん 白身魚天ぷら	きつねうどん ほうれん草ときのこの和え物	たら 油揚げ	米・うどん	ねぎ・ほうれん草 人参・えのき	星たべよ	ぼたぼた やき
9	月	ごはん 春雨サラダ	かぼちゃコロッケ みそ汁	かぼちゃ コロッケ	米・春雨	人参・きゅうり・ほうれん草 玉ねぎ・かぼちゃ	コーン フレーク	ピザ トースト
10	火	ごはん さつま芋サラダ	ほきのごまソースかけ みそ汁	ホキ・豆腐	米・さつま芋	人参・インゲン・小松菜 玉ねぎ・しいたけ	アンパンマン せんべい	ごま クッキー
11	水	ピビンバ丼 わかめスープ	玉ねぎとチンゲン菜の中華サラダ	とり肉	米・コーン	もやし・玉ねぎ・チンゲン菜 赤ピーマン・ワカメ・人参	ぼたぼたやき	かぼちゃ ケーキ
12	木	■地産地消メニュー ごはん なすのおかか醤油和え	牛肉のしぐれ煮 みそ汁	牛肉	米 じゃがいも	ごぼう・なす 人参・ねぎ・玉ねぎ	満月ボン	ぶどう ゼリー
13	金	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	カレイのマヨ焼き みそ汁	カレイ・しらす	米	ピーマン・人参 大根・大根の葉	たべっこ ベビー	ソフト サラダ
17	火	ごはん 小松菜の煮浸し	とりじゃが みそ汁	とり肉・豆腐	米・じゃが芋	玉ねぎ・人参・小松菜 しめじ・ワカメ	満月ボン	きなこ餅
18	水	ごはん もやしとささみのごまマヨ和え	たらの味噌煮 すまし汁	たら・ささみ	米・麩	もやし・人参 ほうれん草・玉ねぎ	アンパンマン せんべい	パンゼリー
19	木	ごはん かぼちゃの甘煮	とり肉の照り焼き みそ汁	とり肉 油揚げ	米	かぼちゃ・人参・ほうれん草	コーン フレーク	大学いも
20	金	ごはん いんげんのおかか和え	あかうおのサクサク焼き みそ汁	あかうお	米	いんげん・人参・小松菜 玉ねぎ	ソフトサラダ	星たべよ
24	火	カレーライス ブロッコリーサラダ	バナナ	牛肉	米 じゃがいも	玉ねぎ・人参・バナナ ブロッコリー・黄ピーマン	ぼたぼたやき	おふラスク
25	水	ごはん キャベツのサラダ	チキンチャップ みそ汁	とり肉	米・麩 コーン	玉ねぎ・キャベツ・人参 小松菜・トマト	ソフトサラダ	五平餅
26	木	ごはん マカロニサラダ	たらのマヨ焼き みそ汁	たら	米・マカロニ コーン	玉ねぎ・きゅうり 人参・チンゲン菜・かぼちゃ	ハッピー ターン	あげパン
27	金	■おたんじょうびかい ごはん ナポリタン ブロッコリーサラダ	エビフライ スープ ゼリー	えび・ツナ	米・コーン スパゲッティ	玉ねぎ・ブロッコリー キャベツ・人参	満月ボン	ケーキ
30	月	ごはん 大根サラダ	やさいのささみ炒め きのごスープ	ささみ	米 じゃがいも	カリフラワー・人参・玉ねぎ 大根・大根の葉 しいたけ・えのき	アンパンマン せんべい	ぼたぼた やき

お月見を楽しむ

月見の由来
旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方
上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。





9月 ごはんだより (小麦アレルギー)



2024年 9月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			10時おやつ	3時おやつ
				あか	きいろ	みどり		
2	月	ごはん きんぴらごぼう	とり肉のオニオンソース みそ汁	とり肉	米 じゃがいも	ごぼう・人参・いんげん ほうれん草・玉ねぎ	白い風船	ジャム サンド
3	火	ごはん いんげんのおかか和え	たらの塩焼き かぼちゃスープ	たら	米	玉ねぎ・かぼちゃ 人参・いんげん	ソフトサラダ	しらすと わかめせんべい
4	水	カレーライス ブロッコリーサラダ	オレンジ	ぶた肉	米・コーン じゃがいも	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・オレンジ	ハッピー ターン	いちご ゼリー
5	木	ごはん 切干大根の煮物	ますの味噌マヨ焼き すまし汁	ます 油揚げ	米	切干大根・人参 ワカメ 玉ねぎ	ハイハイ	小魚 せんべい
6	金	わかめごはん ほうれん草ときのこの和え物	さわらの塩焼き みそ汁	さわら	米・じゃが芋	ほうれん草・人参・えのき ねぎ・玉ねぎ	たまご ポーロ	ソフト サラダ
9	月	ごはん 春雨サラダ	さかなのピカタ みそ汁	かれい	米・春雨	人参・きゅうり・ほうれん草 玉ねぎ・かぼちゃ	コーン フレーク	ピザ トースト
10	火	ごはん さつま芋サラダ	ほきのごまソースかけ みそ汁	ホキ・豆腐	米・さつま芋	人参・インゲン・小松菜 玉ねぎ・しいたけ	小魚 せんべい	ごま クッキー
11	水	ピビンバ丼 わかめスープ	玉ねぎとチンゲン菜のサラダ	とり肉・たまご	米	もやし・玉ねぎ・チンゲン菜 赤ピーマン・ワカメ・人参	ハッピー ターン	かぼちゃ ケーキ
12	木	■地産地消メニュー ごはん なすのおかか醤油和え	牛肉のしぐれ煮 みそ汁	牛肉	米 じゃがいも	ごぼう・なす 人参・ねぎ・玉ねぎ	白い風船	ぶどう ゼリー
13	金	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	カレイのちーマヨ焼き みそ汁	カレイ・しらす チーズ	米	ピーマン・人参 大根・大根の葉	しらすとわかめ せんべい	ソフト サラダ
17	火	ごはん 小松菜の煮浸し	とりじゃが みそ汁	とり肉・豆腐	米・じゃが芋	玉ねぎ・人参・小松菜 しめじ・ワカメ	たまご ポーロ	きなこ餅
18	水	ごはん もやしとささみのごまマヨ和え	さばのみそ煮 かきたま汁	さば・ささみ たまご	米	もやし・人参 ほうれん草・玉ねぎ	ハイハイ	バニラ アイス
19	木	ごはん かぼちゃの甘煮	とり肉の照り焼き みそ汁	とり肉 油揚げ	米	かぼちゃ・人参・ほうれん草	コーン フレーク	大学いも
20	金	ごはん いんげんのおかか和え	あかうおのソース焼き みそ汁	あかうお	米	いんげん・人参・小松菜 玉ねぎ	ソフトサラダ	たまご ポーロ
24	火	カレーライス ブロッコリーサラダ	バナナ	牛肉	米 じゃがいも	玉ねぎ・人参・バナナ ブロッコリー・黄ピーマン	ほうれん草と 小松菜せんべい	野菜 ハイハイ
25	水	ごはん キャベツのサラダ	チキンチャップ みそ汁	とり肉	米 コーン	玉ねぎ・キャベツ・人参 小松菜・トマト	たまご ポーロ	五平餅
26	木	ごはん きゅうりと人参のサラダ	たらのマヨ焼き みそ汁	たら	米 コーン	玉ねぎ・きゅうり 人参・チンゲン菜・かぼちゃ	ハッピー ターン	あげパン
27	金	■おたんじょうびかい ごはん マヨじゃが ブロッコリーサラダ	エビのタルタル焼き スープ ゼリー	えび・ツナ たまご	米・コーン じゃがいも	玉ねぎ・ブロッコリー キャベツ・人参	白い風船	ケーキ
30	月	ごはん 大根サラダ	やさしいりオムレツ きのごスープ	えび・たまご	米 じゃがいも	カリフラワー・人参・玉ねぎ 大根・大根の葉 しいたけ・えのき	野菜 ハイハイ	ぼたぼた やき

お月見を楽しむ

月見の由来
旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方
上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。



9月 ごはんだより (中期)

(小麦アレルギー)



2024年 9月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			10時おやつ	3時おやつ
				あか	きいろ	みどり		
2	月	なんはん いんげんの煮物	とり肉の煮物 みそ汁	とり肉	米 じゃが芋	玉ねぎ・人参・インゲン ほうれん草	野菜 ハイハイ	小魚 せんべい
3	火	なんはん ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙの煮物	たらの煮物 かぼちゃｽｰﾌﾟ	たら	米	インゲン・ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙ 人参・かぼちゃ・玉ねぎ	ハイハイ	ほうれん草と 小松菜せんべい
4	水	なんはん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物	とり肉とじゃが芋の煮物 みそ汁	とり肉	米 じゃが芋	人参・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 玉ねぎ・ｷﾞｬﾍﾞｯｽﾞ	野菜 ハイハイ	しらすとわかめ せんべい
5	木	なんはん 大根の煮物	ますの煮物 すまし汁	ます	米	玉葱・人参・大根・ワカメ	ハイハイ	小魚 せんべい
6	金	なんはん ほうれん草の煮物	カレーの煮物 みそ汁	カレー	米	インゲン・ほうれん草 人参・ネギ	ほうれん草と 小松菜せんべい	ハイハイ
9	月	なんはん 人参とｺｰﾝの煮物	かぼちゃととり肉の煮物 みそ汁	とり肉	米・ｺｰﾝ	かぼちゃ・人参 ほうれん草・玉ねぎ	野菜 ハイハイ	しらすとわかめ せんべい
10	火	なんはん さつまいもの煮物	白身魚の煮物 みそ汁	ほき・豆腐	米・さつまいも	インゲン・玉ねぎ・小松菜	小魚 せんべい	ハイハイ
11	水	なんはん 玉ねぎとチンゲン菜の煮物	とり肉の煮物 ワカメｽｰﾌﾟ	とり肉	米	玉葱・人参・チンゲン菜 わかめ	ほうれん草と 小松菜せんべい	野菜 ハイハイ
12	木	なんはん なすの煮物	ささみのしぐれ煮 みそ汁	ささみ	米	ごぼう・人参・なす・玉ねぎ	ハイハイ	小魚 せんべい
13	金	なんはん ピーマンの煮物	カレーの煮物 みそ汁	カレー じゃこ	米	人参・ピーマン・大根 大根の葉	しらすとわかめ せんべい	野菜 ハイハイ
17	火	なんはん 小松菜の煮物	とり肉とじゃが芋の煮物 みそ汁	とり肉・豆腐	米・じゃが芋	人参・小松菜・玉ねぎ	野菜 ハイハイ	小魚 せんべい
18	水	なんはん ほうれん草と玉ねぎの煮物	たらのみそ煮 すまし汁	たら	米	インゲン・ほうれん草 玉ねぎ・人参	ハイハイ	ほうれん草と 小松菜せんべい
19	木	なんはん かぼちゃの煮物	とり肉の煮物 みそ汁	とり肉	米	玉ねぎ・かぼちゃ 人参・ほうれん草	小魚 せんべい	蒸し さつまいも
20	金	なんはん いんげんの煮物	白身魚の煮物 みそ汁	あかうお	米	人参・インゲン・玉ねぎ 小松菜	ハイハイ	しらすとわかめ せんべい
24	火	なんはん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物	ささみミンチとじゃが芋の煮物 みそ汁	ささみ	米・じゃが芋	人参・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 黄ピーマン・玉ねぎ	ほうれん草と 小松菜せんべい	野菜 ハイハイ
25	水	なんはん ｷﾞﾞﾍﾞｯｽﾞの煮物	とりのﾄﾏﾄ煮 みそ汁	とり肉	米・ｺｰﾝ	ﾄﾏﾄ・玉ねぎ・ｷﾞﾞﾍﾞｯｽﾞ 小松菜・人参	しらすとわかめ せんべい	ハイハイ
26	木	なんはん 野菜の煮物	白身魚の煮物 みそ汁	たら	米	人参・白菜 チンゲン菜・かぼちゃ	ハイハイ	小魚 せんべい
27	金	なんはん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物	ささみの煮物 ｽｰﾌﾟ	ささみ	米	玉ねぎ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｷﾞﾞﾍﾞｯｽﾞ・人参	しらすとわかめ せんべい	ハイハイ
30	月	なんはん 大根の煮物	カレーの煮物 ｽｰﾌﾟ	カレー	米	人参・大根・玉ねぎ 大根の葉	野菜 ハイハイ	ほうれん草と 小松菜せんべい

お月見を楽しむ

月見の由来
旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方
上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。