

9月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金	カミカミ習慣
				1 ジャムサンド (牛乳)	
4 おにぎり (牛乳)	5 オレンジゼリー (牛乳)	6 お好み焼き (牛乳)	7 たこ焼き (牛乳)	8 スイートポテト (牛乳)	カミカミ習慣
11 クッキー (牛乳)	12 ラスク (牛乳)	13 焼き芋 (牛乳)	14 野菜チップ (牛乳)	15 ぐりとぐらの カステラ (牛乳)	
18 お休み	19 マフィン (牛乳)	20 カルピスゼリー (牛乳)	21 お焼き (牛乳)	22 手作りパン (牛乳)	カミカミ習慣
25 大学芋 (牛乳)	26 しろくまちゃんの ホットケーキ (牛乳)	27 駄菓子の日 (牛乳)	28 ピザ (牛乳)	29 いも餅団子 (牛乳)	

※都合により変更する場合があります。
夕方のおやつにはおにぎりが出ています。

～旬を伝えよう～

今月の献立にはさつま芋・牛蒡・ナス・きのこ類を入れました。
牛蒡は子どもにとっては食べにくい食材ですが、食物繊維が豊富で
すし腸の運動を助ける働きや血糖の上昇を抑えてくれます。

栄養士 水田 清美



9月29日は十五夜です。
ご家族でお月見はいかがですか？

9月29日……十五夜

十五夜は、一年の中でも最も空が澄みわたる旧暦
の8月に、美しく明るい月を眺める行事です。

又、収穫に感謝して、月に見立てたものや収穫物を
お供えする風習もあります。

