



9月の献立表



R.6富田保育園

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日									
午後	2	おかし 牛乳	3	おかし 牛乳	4	フルーツ	5	おかし リンゴジュース	6	アイス	7	おかし								
昼食	★目玉焼き ★ほうれん草納豆和え ★大根汁★トマト		★さわらの胡麻あげ ★ハリハリサラダ ★もやし汁★トマト		★ジャーマンポテト ★ブロッコリーサラダ ★トマト★牛乳		★とんかつ ★野菜サラダ ★トマト★豆腐汁		★野菜たっぷり塩タンメン		★ポークカレー ★フルーツ									
材料	卵 ほうれん草 納豆 大根 椎茸 油揚げ トマト		さわら ごま 切干大根 人参 もやし 椎茸 豆腐 トマト		バーコン ポテト ブロッコリー ^{トマト} ツナ缶 コーン トマト		豚肉 レタス きゅうり カニカマ トマト 豆腐 椎茸 長ネギ		挽肉 中華麺 キャベツ もやし 人参 わかめ ごま		豚肉 ジャガ芋 玉ねぎ 人参									
午後	9	おかし 牛乳	10	おかし 牛乳	11	フルーツヨーグルト	12	焼きいも 牛乳	13	おかし ジョア	14	おかし								
昼食	★鮭のマヨチーズ焼き ★きゅうりの塩こんぶ和え ★トマト★なめこ汁		★ネギとしらすの卵焼き ★揚げワツツ★野菜の浅漬け ★トマト★わかめ汁		★豚しゃぶサラダ ★野菜チップス ★トマト★牛乳		★ひじき入りつくね ★コールスローサラダ ★トマト★小松菜汁		★ミートソーススパゲティー ★白菜ベーコンスープ		★チキンカレー ★フルーツ									
材料	鮭 チーズ きゅうり 塩昆布 トマト なめこ 豆腐 長ネギ		ネギ しらす 卵 ワンタン キャベツ 人参 きゅうり トマト 豆腐 わかめ 長ネギ		豚肉 ごま ごぼう 人参 トマト		鶏ひき肉 バーコン ひじき 豆腐 卵 キャベツ 人参 トマト 小松菜 きゅうり		挽肉 スパ麺 玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン 白菜		鶏肉 ジャガ芋 玉ねぎ 人参									
午後	16		17	お月見ドーナツ 牛乳	18	フルーツ	19	おにぎり 麦茶	20	おかし ヤクルト	21	おかし								
昼食	敬老の日		★納豆の落とし揚げ ★ほうれん草の胡麻和え ★トマト★シジミ汁		★フランクフルト ★カボチャサラダ ★トマト★牛乳		★ポークケチャップ ★野菜サラダ ★トマト★白菜汁		★具だくさん豚汁うどん		★キーマカレー ★フルーツ									
材料			納豆 コーン缶 ごま ほうれん草 トマト シジミ貝 豆腐		サイダー ハム 南瓜 人参 トマト きゅうり		豚肉 玉ねぎ レタス きゅうり カニカマ 白菜 椎茸 油揚げ トマト		豚肉 うどん麺 白菜 人参 椎茸 玉ねぎ しめじ 長ネギ		挽肉 ジャガ芋 玉ねぎ 人参									
午後	23		24	手作りケーキ 牛乳	25	フルーツヨーグルト	26	おかし 牛乳	27	おかし ジョア	28	おかし								
昼食	振替休日		★タコライス★野菜サラダ ★タンドリーチキン ★トマト★お吸い物		★ソーセージチャウダー ★マカロニサラダ★トマト		★肉じゃが ★ミモザサラダ ★トマト★納豆汁		★豚焼きそば ★たまごスープ		★ハヤシカレー ★フルーツ									
材料			挽肉 鶏肉 レタス きゅうり トマト 三つ葉 麺 銀たら チーズ		サイダー ジャガ芋 人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり しめじ マカロニ ツナ缶 トマト		牛肉 ジャガ芋 人参 玉ねぎ 糸コン キャベツ 卵 トマト きゅうり		豚肉 中華麺 キャベツ もやし 人参 ピーマン 椎茸 卵 ネギ ゴマ		牛肉 玉ねぎ 人参									
午後	30	おかし 牛乳	 段々と暑さもやわらぎ、過ごしやすくなってきました。涼しくなる9月に体がだるい・食欲がないといった『夏バテ』に似た症状があらわれることがあります。これを『秋バテ』といいます。暑いからといってクーラーの効いた部屋に長くいたり、冷たい物をとり過ぎると、思った以上に体にはストレスを与えています。温かいお風呂に入ったり、バランスのとれた食事、適度な運動などを心掛けましょう。 24日(火)はお誕生会です。ご飯はいりません。																	
昼食	★ほっけの照り焼き ★ひじきおからいため ★トマト★わかめ汁																			
材料	ほっけ ひじき おから 人参 高野豆腐 糸コン 豆腐 わかめ ネギ トマト																			

