



9月の献立表



R.7富田保育園

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----|---|--|--|---|---|---|
| おやつ | 1 おかし 牛乳 | 2 おかし 白ブドウジュース | 3 フルーツ | 4 フルーツゼリー | 5 おかし 牛乳 | 6 おかし |
| 昼食 | ★ちくわ磯辺揚げ ★回鍋肉 ★トマト★納豆汁 | ★目玉焼き ★ワインナー★野菜の浅漬け ★トマト★小松菜汁 | ★南瓜コロッケ ★野菜サラダ ★トマト★牛乳 | ★ミートローフ ★コールスローサラダ ★トマト★シジミ汁 | ★さっぱり冷やし味噌中華 | ★チキンカレー ★フルーツ |
| 材料 | 豚バラ ちくわ あおのり キャベツ 椎茸 ピーマン トマト 納豆 豆腐 長ネギ | ワインナー タマゴ キャベツ きゅうり 人参 トマト 小松菜 油揚げ | 挽肉 かぼちゃ さつま芋 玉ねぎ 人参 レタス きゅうり カニカマ トマト | 合挽肉 ベーコン 玉ねぎ 椎茸 おから 卵 キャベツ きゅうり 人参 トマト シジミ貝 豆腐 長ネギ | 中華麺 ハム きゅうり 卵 カニカマ トマト | 鶏肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 |
| おやつ | 8 おかし ジョア | 9 おかし 牛乳 | 10 フルーツ&ヨーグルト | 11 サンドイッチ 牛乳 | 12 おかし 牛乳 | 13 おかし |
| 昼食 | ★白身魚フライ ★野菜サラダ ★トマト★なめこ汁 | ★五目オムレツ ★きゅうりのなめたけあえ ★トマト★もやし汁 | ★アメリカンドッグ ★じゃが丸くん★シルバーサラダ★トマト★牛乳 | ★ユーリンチー ★野菜サラダ ★トマト★坦々スープ | ★トマトとツナの冷製パスタ ★白菜スープ | ★ポークカレー ★フルーツ |
| 材料 | たら 卵 パン粉 レタス きゅうり カニカマ トマト なめこ 豆腐 長ネギ | 挽肉 卵 玉ねぎ 人参 椎茸 春雨 きゅうり なめたけ トマト もやし 豆腐 | ハム ソーセージ ジャガイモ 春雨 人参 卵 きゅうり トマト | 鶏肉 挽肉 長ネギ レタス きゅうり カニカマ トマト 豆腐 長ネギ もやし | ベーコン トマト ツナ缶 スパ麺 きゅうり 白菜 人参 | 豚肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 |
| おやつ | 15 | 16 おかし 牛乳 | 17 フルーツ | 18 冷やしさつま芋 牛乳 | 19 おかし 牛乳 | 20 おかし |
| 昼食 | 敬老の日 | | ★キャベツと卵の味噌炒め ★ブロッコリーツナ和え ★トマト★わかめ汁 | ★ミートボール ★マカロニサラダ ★トマト★牛乳 | ★牛丼 ★きゅうりともやしの酢の物 ★トマト★豆腐汁 | ★和風あっさり醤油ラーメン |
| 材料 | | | 豚肉 キャベツ 卵 ブロッコリー ツナ缶 トマト 豆腐 わかめ 長ネギ | 挽肉 玉ねぎ 卵 マカロニ 人参 きゅうり ツナ缶 トマト | 牛肉 玉ねぎ 糸こんにゃく もやし きゅうり ちくわ わかめ トマト 豆腐 長ネギ 油揚げ | チャーシュー 中華麺 わかめ 麺 なると ながねぎ |
| おやつ | 22 おかし ヤクルト | 23 | 24 ヨーグルト | 25 お誕生ケーキ 牛乳 | 26 おかし 牛乳 | 27 おかし |
| 昼食 | ★ほっけの照り焼き ★きゅうりとハムサラダ ★トマト★根菜汁 | 秋分の日 | | ★豚しゃぶ ★ポテトサラダ ★トマト★牛乳 | ★肉巻きおにぎり ★オニオンフライ★野菜サラダ ★トマト★お吸い物 | ★野菜たっぷり豚汁うどん |
| 材料 | ハム ほっけ きゅうり 白ごま トマト 大根 人参 牛蒡 長ネギ | | | 豚肉 レタス きゅうり ジャガイモ 人参 トマト | 豚肉 タマネギ レタス きゅうり カニカマ トマト 白身魚 三つ葉 花麺 | 豚肉 うどん麺 白菜 人参 椎茸 糸こんにゃく タマネギ しめじ 高野豆腐 長ネギ |
| おやつ | 29 おかし リゴ ジュース | 30 おかし 牛乳 | 厳しかった夏の暑さも和らいできました。夜も涼しくなってきたので、ぐっすりと落ちていて眠れるため良い睡眠をとることが出来ます。夏の暑さや冷房などで乱れてしまった自律神経を整えるチャンスです。夜更かしをせず早寝を心掛けましょう。日中はまだ残暑が長引きそうですが、引き続き水分補給を忘れないようにすることが大切です。 秋が旬の「さつまいも」には、冷たいもののとり過ぎなどで弱くなった胃腸を元気にしてくれる効果があります。積極的に食べましょう。 ※25日(木)行事食なのでご飯はいりません | | | |
| 昼食 | ★かれいのから揚げ ★野菜サラダ ★トマト★大根汁 | ★ベーコンスクランブルエッグ ★ほうれん草の胡麻和え ★トマト★かぼちゃ汁 | | | | |
| 材料 | カレイ レタス きゅうり カニカマ トマト 大根 椎茸 油揚げ | ベーコン 卵 ほうれん草 ちくわ ゴマ トマト 南瓜 | | | | |