



9月のメニュー



月(ごはん)	火(パン)	水(ごはん)	木(パン)	金(ごはん)	土(パン)	
<p>9月は夏の疲れが出やすくなる時期です。 栄養のある食事をきちんと食べて、 規則正しい生活を心がけましょう。</p>			<p>＜旬の食材＞ かぼちゃ、さつまいも、里芋、千んげん菜、きのこ類 なし、ぶどう、りんご サバ、サンマ、サケ</p>		<p>1日</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ごぼうのつくね焼き ○マカロニサラダ ●石垣もち <p>豚ミンチ ごぼう 玉葱 人参 葱 卵 トマト ハム マカロニ 胡瓜</p>	<p>2日</p> <ul style="list-style-type: none"> ○焼きそば ○フルーツ ●クッキー <p>豚肉 中華麺 玉葱 人参 キャベツ カリナス 蒲鉾 青海苔 鰹節</p>
4日	5日	6日	7日	8日	9日	
<ul style="list-style-type: none"> ○親子丼 ○ごぼうサラダ ●おせんべい <p>鶏肉 卵 人参 玉葱 干椎茸 いんげん ハム ごぼう 胡瓜</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ひじき入り豆腐ハンバーグ ○南瓜サラダ ●マッシュマロバー <p>牛・豚ミンチ ひじき 豆腐 人参 玉葱 トマト ハム かぼちゃ 胡瓜 コーン</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○肉じゃが ○切干大根ナムル ●みたらし団子 <p>牛肉 じゃがいも 人参 玉葱 しめじ 糸こんにゃく 切干大根 胡瓜 ちりめん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ポトフ ○ツナサラダ ●パンフキンマフィン <p>ウインナー じゃがいも 玉葱 人参 しめじ セロリ ツナ キャベツ 胡瓜 コーン</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○肉豆腐 ○海苔チーズ納豆 ●じゃがいもフリッツ <p>牛肉 焼き豆腐 玉葱 人参 白菜 しめじ 糸こんにゃく 海苔 チーズ 挽割納豆</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○茄子入りミートスパゲティ ○フルーツ ビスケット <p>牛ミンチ スパゲティ 茄子 玉葱 人参 トマト</p>	
11日	12日	13日	14日	15日	16日	
<ul style="list-style-type: none"> ○高野豆腐の卵とじ ○野菜のゆかり和え ●型抜きクッキー <p>高野豆腐 卵 人参 玉葱 干椎茸 いんげん キャベツ 胡瓜</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○マカロニグラタン ○カリカリベーコンサラダ ●バナナケーキ <p>鶏肉 マカロニ 玉葱 人参 ほうれん草 フロッキー チーズ ベーコン レタス 胡瓜</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○サンマの香りパン粉焼き ○ほうれん草のゴマ和え ●フレンチトースト <p>サンマトマト ほうれん草 人参 胡瓜</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ポークビーンズ ○中華スープ ●豆腐ドーナツ <p>豚肉 大豆 人参 玉葱 じゃがいも しめじ 青梗菜 卵</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ハヤシライス ○三色和え ●お月見団子 <p>牛肉 人参 玉葱 じゃがいも しめじ トマト 青梗菜 もやし</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○海鮮ちゃんぽん ○フルーツ ●おせんべい <p>豚肉 エビ イカ 中華麺 キャベツ 玉葱 人参 カリナス 葱 干椎茸 蒲鉾</p>	
18日	19日	20日	21日	22日	23日	
<p>敬老の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○お好み焼き風卵焼き ○大豆と昆布の煮物 ●おにぎり <p>豚肉 卵 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 大豆 昆布 油揚げ 干椎茸</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ちりめんコロッケ ○春雨の中華和え ●ビスケット <p>ちりめん じゃがいも チーズ 玉葱 人参 ほうれん草 ハム 春雨 胡瓜</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○筑前煮 ○野菜の納豆和え ●フルーツヨーグルト <p>鶏肉 里芋 人参 ごぼう レンコン こんにゃく いんげん 小松菜 ちりめん 挽割納豆</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○サバの塩焼き ○レバー煮 ●サンドイッチ <p>サバ フロッキー 鶏レバー ニラ 糸こんにゃく</p>	<p>秋分の日</p>	
25日	26日	27日	28日	29日	30日	
<ul style="list-style-type: none"> ○団子汁 ○ニラ玉 ●ごまじゃこトースト <p>豚肉 人参 白菜 ごぼう こんにゃく 葱 だんご 麺 ニラ ちりめん 卵</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○かぼちゃシチュー ○フロッキーサラダ ●ミルクもち <p>鶏肉 玉葱 人参 かぼちゃ しめじ グリンピース ハム フロッキー コーン</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ししゃも揚げ ○ひじき煮 ●ポテトもち <p>ししゃも 青海苔 トマト ひじき 人参 油揚げ いんげん 干椎茸</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ほうれん草入り卵焼き ○レンコンのきんぴら ●アップルパイ <p>鶏ミンチ 卵 人参 玉葱 ほうれん草 トマト レンコン いんげん ちりめん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○きのこカレー ○砂ずりの甘酢和え ●マカロニきなこ <p>牛肉 じゃがいも 人参 玉葱 しめじ えのき 椎茸 砂ずり 胡瓜 葱</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○五目うどん ○フルーツ ●クッキー <p>鶏肉 うどん 玉葱 人参 しめじ 蒲鉾 葱 オレンジ</p>	