



9月のメニュー



月(ごはん)	火(ごはん)	水(パン)	木(ごはん)	金(ごはん)	土(ごはん)
1日	2日	3日	4日	5日	6日
カルシウムたっぷり卵焼き ごほうサラダ さつまいもスコーン 鶏ミンチ ちりめん チーズ 卵 玉葱 人参 小松菜 トマト ツナ ごほう 胡瓜	枝豆入りさつま揚げ 三色ナムル フルーツヨーグルト エノミンチ 豆腐 玉葱 蓮根 枝豆 卵 フロッコリー ほうれん草 もやし	豚肉ときこのけチャップ煮 切干大根のゆかい和え 鶏飯おにぎり 豚肉 マカロニ じゃがいも 人参 玉葱 しめじ コーン 切干大根 ほうれん草 えのき	茄子入り麻婆豆腐 ニラ玉スープ ちんすこう 豚ミンチ 豆腐 茄子 玉葱 人参 干椎茸 筍 ニラ 卵	筑前煮 ピーマンじゃこソテー★ ジャムサンド 鶏肉 里芋 厚揚げ ごんにゃく 大豆 干椎 人参 ごほう いんげん ちりめん ピーマン 油揚げ	豚肉と白菜のあんかけうどん ほうれん草のごま和え クッキー 豚肉 白菜 玉葱 人参 しめじ うどん ほうれん草 もやし
8日	9日	10日	11日	12日	13日
鶏じゃがごま風味 めかぶ納豆 マシュマロスナック 鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 いんげん 糸こんにゃく 厚揚げ めかぶ 納豆	お好み焼き風卵焼き レバー煮 りんごヨーグルトケーキ 豚肉 卵 人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン フロッコリー 鶏レバー ニラ 糸こんにゃく	豆腐ハンバーグ 蓮根のカレーマヨサラダ チーズサフレ 合挽ミンチ 豆腐 玉葱 人参 ピーマン 卵 フロッコリー ハム 蓮根 胡瓜	けんちん汁 さつまいもサラダ★ みかん蒸しパン 鶏肉 豆腐 里芋 人参 ごほう 大根 ごほう 白葱 さつまいも りんご コーン	厚揚げと青菜のチャンフルー ひじき煮 やせうま 豚肉 厚揚げ 玉葱 人参 青梗菜 もやし ひじき 油揚げ いんげん	肉味噌スパゲティ シーザーサラダ おせんべい 豚ミンチ 人参 玉葱 しめじ ピーマン スパゲティ ベーコン レタス 胡瓜
15日	16日	17日	18日	19日	20日
敬老の日	鮭の塩焼き 酢一ツ★ 納豆チャーハン 鮭 フロッコリー 豚肉 卵 玉葱 人参 白菜 葱 干椎茸	ささみの香りパン粉焼き フロッコリーと大豆のサラダ パリパリピザ ささみトマト フロッコリー 大豆 胡瓜 人参 コーン	団子汁 ひじきの白和え ホットケーキ 鶏肉 人参 大根 里芋 ごほう 白菜 干椎茸 葱 団子麺 ひじき 豆腐 ほうれん草	ポークカレー レバーサラダ ヨーグルト 豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 しめじ ピーマン 鶏レバー レタス 胡瓜	野菜たっぷりポトフ 蓮根のきんぴら ビスケット ウインナー 人参 玉葱 キャベツ フロッコリー セロリ 蓮根 ごほう 糸こんにゃく いんげん
	22日	23日	24日	25日	26日
ﾌﾞﾘのカボス風味照り焼き 納豆和え ミルクもち ﾌﾞﾘトマト ちりめん 納豆 小松菜 人参	秋分の日	チキンのバーベキューソース 切干大根のマヨポン和え マカロニきなこと 鶏肉 フロッコリー ツナ 切干大根 胡瓜 人参 コーン	高野豆腐のそぼろあん かき玉汁★ メーフルポテト 鶏ミンチ 高野豆腐 玉葱 人参 蒲鉾 干椎茸 いんげん 卵 小松菜	運動会	きのこ入り親子煮 かぼちゃの煮物 おせんべい 鶏肉 卵 玉葱 人参 しめじ かぼちゃ いんげん
29日		30日	残暑に負けない体をつくろう まだまだ暑い日が続きますが、 食卓には少しずつ秋の味覚が登場します。 今月は運動会もありますので、残暑に負けないように 楽しく食べて元気な体をつくりましょう！ ★印の日にはごまいいこが出ます。 (3歳以上児さん) カルシウムが摂れ、 よく噛む練習になります。 		
サバのおろしソースかけ マロニーの酢の物★ おからハム サバ 大根 フロッコリー ハム マロニー 胡瓜 人参 コーン	ごほう入りハヤシライス フロッコリーとじゃこ和え 小豆入り蒸しパン 牛肉 じゃがいも ごほう 玉葱 人参 ちりめん フロッコリー				