

9月

## 献立表

このみ坂保育園

日	曜	種	献立	3時のおやつ	
1	月	丼	カレーライス ボイルサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	きな粉マカロニ
2	火	揚	ごはん 魚の南蛮漬け 和え物 味噌汁	牛乳	カスタードプリン
3	水	煮	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 甘酢和え 味噌汁	牛乳	フルーツゼリー
4	木	焼	ごはん 魚のみそ漬け焼き ねばねばサラダ すまし汁	牛乳	かぼちゃ蒸しパン
5	金	炒	ごはん ポークチャップ コールスローサラダ かきたま汁	牛乳	金時豆
6	土	麺	おにぎり ミートソーススパゲティー フルーツ	牛乳	たまごサンド
8	月	煮	ごはん 肉じゃが 厚揚げとおくらのピーナツ和え 味噌汁	牛乳	月見団子
9	火	煮	ごはん 麻婆豆腐 ばんさんす わかめスープ	牛乳	オレンジゼリー
10	水	焼	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 三色金平 かに玉スープ	牛乳	クッキー
11	木	焼	ごはん タンドリーチキン 納豆和え 味噌汁	牛乳	ホットケーキ
12	金	揚	ごはん 魚のあんかけ ひじきのさっぱり和え 味噌汁	牛乳	じゃがいももち
13	土	麺	おにぎり 冷やし中華 フルーツ	牛乳	揚げパン
16	火	煮	ごはん 煮しめ 大根とちりめんのサラダ 味噌汁	牛乳	フルーツ白玉
17	水	揚	ごはん ちくわのはさみ揚げ ゴーヤチャンプルー 味噌汁	牛乳	黒糖蒸しパン
18	木	丼	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ	牛乳	わらびもち
19	金	焼	炊き込みごはん 魚の塩焼き 和え物 味噌汁	牛乳	おはぎ
20	土	丼	三色丼 味噌汁 フルーツ	牛乳	バナナケーキ
22	月	焼	ごはん 生姜焼き ひじきサラダ 味噌汁	牛乳	みるくもち
24	水	煮	ごはん 魚の味噌煮 スパゲティーサラダ すまし汁	牛乳	フルーツヨーグルト
25	木	揚	 ごはん 肉団子の酢豚 春雨の酢の物 ワンタンスープ	牛乳	シフォンケーキ
26	金	焼	ごはん 魚のムニエル フレンチ和え パンプキンスープ	牛乳	お好み焼き
27	土	麺	おにぎり 肉うどん フルーツ	牛乳	ドロップクッキー
29	月	炒	ごはん 豚肉の味噌炒め ごぼうサラダ すまし汁	牛乳	もちもちドーナツ
30	火	煮	ごはん ちぎり揚げのケチャップ煮 ほうれんそうのナムル 味噌汁	牛乳	草団子



はお誕生会メニューです☆

暦の上では、秋。朝夕は過ごしやすくなりました。

さて、秋といえば「食欲の秋」ですね！

秋の魚といえば、さんま・いわしです。脳が発達するにあたって必要不可欠な栄養素と言われているDHAを多く含み、集中力を高めてくれます。

給食でも、きのこ類・いも類・果物など旬の食材を使って、秋の味覚を存分に味わっていきたいと思います。

