

9月の献立

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ・発芽玄米ごはん ・なすの味噌汁 ・凍り豆腐の カレー煮 ・ほうれん草の お浸し ・グレープ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・切干大根の すまし汁 ・まぐろの 野菜揚げ ・キャベツの 酢の物 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ほうれん草の スキム入味噌汁 ・豆腐ハンバーグ ・トマトと わかめのサラダ ・ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・じゃこ入り 味噌汁 ・さばの梅干し煮 ・オクラのお浸し ・グレープ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・えのきの コンソメスープ ・ポークソテー ・海藻サラダ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャージャー麺 ・ネーブル
おやつ	チンピン 牛乳	マカロニの あべかわ 牛乳	青のりポテト 牛乳	枝豆クッキー 牛乳	ゆかりおむすび お茶	小豆スコーン 牛乳
	9	10	11	12	13	14
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・大根の味噌汁 ・牛肉と きのこの煮物 ・胡瓜の酢の物 ・グレープ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・きくらげの 中華スープ ・麻婆なす ・パンサンサー ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・しめじの スキム入味噌汁 ・さけのオーロラ ソースかけ ・ひじきのマリネ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・オクラの コンソメスープ ・じゃが芋 オムレツ ・トマトの酢の物 ・ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・もやしの味噌汁 ・大豆の五目煮 ・小松菜の 胡麻和え ・グレープ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば ・バナナ
おやつ	きな粉パンケーキ 牛乳	レーズン蒸しパン 牛乳	梨  牛乳	青菜おむすび お茶	ひじきドーナツ 牛乳	きな粉クッキー 牛乳
	16	17	18	19	20	21
おひる		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・けんちん汁 ・さばの塩焼き ・切干大根の煮物 ・グレープ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・なめこの味噌汁 ・まりあげ ・ほうれん草の 胡麻和え ・ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ・発芽玄米ごはん ・きのこカレー ・マカロニサラダ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ごぼうの味噌汁 ・いかと里芋 の煮物 ・キャベツの 昆布和え ・梨 	<ul style="list-style-type: none"> ・五目ラーメン ・ネーブル
おやつ		信玄団子 牛乳	バターラスク 牛乳	ヨーグルト・ クラッカー 牛乳	おはぎ 牛乳	おからポーロ 牛乳
	23	24	25	26	27	28
おひる	振替休日	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・そうめんの すまし汁 ・鶏肉の味噌焼き ・大豆のサラダ ・グレープ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・春雨の 中華スープ ・豚肉の生姜焼き ・もやしのナムル ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さつま芋の 味噌汁 ・さんまの かば焼き ・ごぼうサラダ ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・もずくの すまし汁 ・南瓜のそぼろ煮 ・キャベツの お浸し ・ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ・きのこ スパゲティ ・バナナ
おやつ		黒糖蒸しパン 牛乳	ねぎもちお焼き 牛乳	はったい粉 牛乳	さけおむすび お茶	トマト カップケーキ 牛乳
	30	 <p>～ 秋はおいしいものいっぱい ～</p>				
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豆腐のすまし汁 ・さけの西京焼き ・ひじきの炒め煮 ・ネーブル 					
おやつ	じゃこマヨ トースト 牛乳					

★汁物（味噌汁・スープ）に、玉ねぎ・人参は必ず入っています。
 ★発芽玄米・麦ごはんの日は、ひよこ・ぺんぎん・いるか・ぼんだ・きりん組は白ごはんです。
 ★嗜むことを大切にするために、おやつの献立によって「昆布・煮干し」などをつけ合わせています。