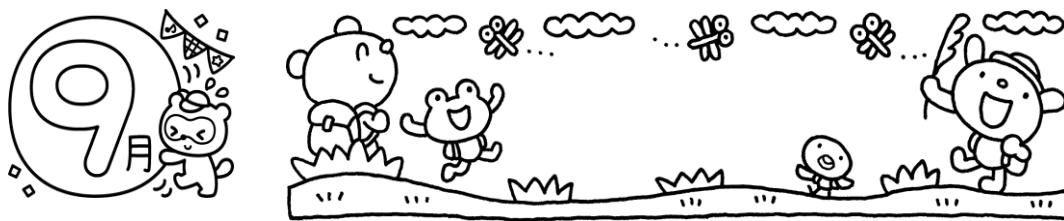


平成29年度		9月		献立表		女 塚 保 育 園									
今月の目標		食中毒の時期、食前の手洗いうがいを忘れずに！！						上段：1、2歳児のおやつ							
月		火		水		木		金		土		給食日より			
						1 防 災 の 日		牛乳、、クッキー、梨 カレーピラフ(非常用食) 鶏肉のうま煮(非常用缶詰) みかん、パイ(非常用缶詰) 具だくさん豚汁 水、乾パン(非常用食)		2 牛乳、ビスケット、オレンジ 食パン(ジャム) クラムチャウダー マリネサラダ 梨 小魚 牛乳、胡麻ひじきご飯		夏の疲れ 回復のために！ ◎早寝、早起きで生活 リズムをつくる。 ◎1日の始まりの朝食 を大切に。			
4		牛乳、クラッカー、バナナ チキンライス 豆腐サラダ りんご トマトスープ 牛乳、ゆでとうもろこし スルメ		5 豆乳、ウエハース、りんご 五目焼きそば 南蛮サラダ バナナ ハンペンスープ 牛乳、ピザトースト		6 牛乳、ボーロ、オレンジ ご飯 煮魚 水菜の和え物 ミニトマト 梨 冬瓜の味噌汁 牛乳、ビーフ汁麺		7 豆乳、クッキー、梨 食パン(ジャム) ビーフシチュー パプリカサラダ オレンジ 小魚 牛乳、梅昆布茶ご飯		8 牛乳、ビスケット、バナナ ふりかけご飯 筑前煮 もやしの酢の物 グレープフルーツ 味噌汁(おふ、三つ葉) 牛乳、りんごの包み焼き		9 牛乳、せんべい、梨 バターロール 茄子のミートグラタン ブロッコリーのフレンチサラダ オレンジ オニオンスープ 牛乳、五平もち		パンのみ牛乳のみではなく、 必ずおかずもいっしょに。 ◎良質のタンパク質と ビタミン、ミネラル を充分にとる。 (良質なタンパク質) タンパク質は卵、肉、魚など にあります。 これから旬のおいしい魚はサ バ、アジ、サンマなどです。 (ビタミンB・C) かぼちゃ、大根、さといも、 さつまいもなど。 	
11		牛乳、ウエハース、梨 豚肉丼 小松菜の彩り和え オレンジ 味噌汁(大根、舞茸) 牛乳、ふかし芋		12 豆乳、クラッカー、オレンジ 黒糖パン 鶏のから揚げ(甘酢あん) おくらサラダ りんご 洋風スープ 牛乳、ソース焼きそば		13 牛乳、クッキー、バナナ ご飯 魚の南部焼き 青梗菜のピーナッツ和え ミニトマト 梨 味噌汁(さつま揚げ、野菜) 牛乳、きな粉パン		14 豆乳、せんべい、りんご 和風スパゲティ レタスとトマトのサラダ バナナ 豆腐とにらのスープ 牛乳、茶飯海苔巻き スルメ		15 牛乳、ボーロ、バナナ ハヤシライス 納豆サラダ りんご 小魚 牛乳、米粉クッキー		16 牛乳、ビスケット、りんご ご飯 餃子 ナムル グレープフルーツ ワンタンスープ 牛乳、マシュマロラスク			
18  敬老の日		19 豆乳、ウエハース、梨 ご飯 魚の味噌焼き キャベツの胡麻和え ミニトマト オレンジ 三つ葉のかき玉汁 牛乳、にゅうめん、スルメ		20 牛乳、クラッカー、りんご 醤油ラーメン コロッケ いんげんの中華和え バナナ 小魚 牛乳、二色おはぎ		21 誕 生 日 会 豆乳、ボーロ、オレンジ バターロール ピザ風ハンバーグ 花野菜サラダ りんご コーンクリームスープ 牛乳、お楽しみケーキ		22 牛乳、クッキー、バナナ わかめご飯 豆腐の落し揚げ きゅうり漬 人参の土佐煮 梨 切り干し大根の味噌汁 麦茶、プリン、クラッカー		23 秋分の日		夏バテ解消！！ 少しずつ涼しくなり暑さ でおちていた食欲も戻っ てる時期です。 身体の調子を整えるに は、ビタミン・ミネラル を多く含んだ食品を摂る よう心がけましょう。			
25 牛乳、ボーロ、りんご ご飯 さんまの蒲焼 青梗菜の和え物 ミニトマト オレンジ 五目味噌汁 牛乳、ゆで栗、梨		26 豆乳、せんべい、オレンジ カレーうどん 揚げボールの炒め煮 ブロッコリーの海苔和え バナナ 小魚 牛乳、味噌蒸しパン		27 牛乳、クラッカー、バナナ 豚肉と根菜の炊き込みご飯 ウインナー ひじきの白和え 梨 味噌汁(茄子、みょうが) 牛乳、すいとん汁、スルメ		28 豆乳、クッキー、梨 バターロール 鶏肉のマーメレード焼き 醤油フレンチサラダ グレープフルーツ ホタテのミルクスープ 麦茶、青菜チャーハン		29 牛乳、ビスケット、オレンジ そばろご飯 蓮根の梅おかか和え 柿 味噌汁(さつま芋、えのき) 牛乳、マカロニかりんとう		30 牛乳、ウエハース、バナナ ポークチャップライス ほうれん草サラダ オレンジ コンソメスープ 牛乳、ジャムクラッカー		“秋の味覚を十分に！” サンマ、イワシ、里芋、 さつまいも、しいたけ、 梨、ぶどう… 			

※ 都合により献立が変更になる場合があります。