

9月の献立予定表

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
	ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め 春雨サラダ 大根の味噌汁	ご飯 鯖の煮付け 青菜の白和え しめじの味噌汁	ご飯 冷しゃぶ トマトサラダ じゃが芋の味噌汁	チョコチップパン 鮭のタルタルソース 温野菜 白菜のスープ	お弁当日
	チョコバナナブレッド(バナナブレッド)	きな粉パン	冷やしぜんざい(クッキー)	コーンのおにぎり	スティックパン
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
ご飯 カレイのつけ焼き かぼちゃの煮物 豆腐の味噌汁	ご飯 エビフライ マカロニサラダ 小松菜の味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草のおかか和え 油揚げの味噌汁	三色丼 わかめの酢の物 人参の味噌汁	チーズパン ハンバーグ コールスロー コーンスープ	ピラフ 添え野菜 コンソメスープ
ヨーグルト	あんこ餅(おにぎり)	カップケーキ	かりんとう	ポテトチップス	ミニドーナツ
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
ご飯 鮭の南蛮漬け ちくわの磯辺揚げ 白菜の味噌汁	牛丼 キャベツのゴマ和え わかめの味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 玉葱の味噌汁	クロワッサン クリームシチュー グリーンサラダ	ご飯 鯖の西京焼き きゅうりの酢の物 キャベツの味噌汁	そばめし ほうれん草のお浸し 麩の味噌汁
ピザトースト	黒ゴマスティック	シューアイス(シュークリーム)	チョコケーキ(クッキー)	ラスク	クッキー
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
敬老の日	秋分の日	メロンパン 豚カツ コーンサラダ スープ・ヤクルト	タコライス グリル野菜 ほうれん草の味噌汁	ご飯 鯖の味噌焼き ブロッコリーのゴマ和え えのきの味噌汁	ロールサンド ベイクドポテト 野菜スープ
		ティラミス(ケーキ)	レモンクッキー	いももち	せんべい
28(月)	29(火)	30(水)			
ハヤシライス スパゲティーサラダ	ご飯 焼鮭 切り干し大根の旨煮 人参の味噌汁	ご飯 鶏肉のケチャップソース じゃが芋のチーズ焼き きのこの味噌汁			
わらび餅	ヨーグルト	サーターアンダギー			

☆屋食時に果物(梨、ぶどう等)を出しています。

☆9/23(水)はお誕生日会メニューです。

☆ ()の中は、0.1.2歳児さんに提供するおやつです。

☆献立は都合により変更となることがあります。



☆給食だより☆

今月の目標「規則正しい生活をしよう」

季節の変わり目で体調を崩しやすくなるので、規則正しい生活を心がけましょう。

夏の疲れ回復のために。

- 早寝早起きで生活リズムを作る。
朝の太陽の日差しを浴びよう！
- 朝食を大切に。
パン、牛乳のみでなくおかずも一緒に食べよう！
- たんぱく質とビタミン、ミネラルを十分に摂る。
 - たんぱく質…卵、肉、魚(秋刀魚、鯖が旬)
 - ビタミンB…豚肉、穀類
 - ビタミンC…さつま芋、里芋が旬！
 たんぱく質と一緒に摂取することで免疫力を高めます。

🍴今月のおすすめレシピ🍴

サーターアンダギー

【材料】(20個分)

- 小麦粉…180g
- ベーキングパウダー…2g
- 砂糖…90g
- 卵…1個
- サラダ油…2g

【作り方】

- 卵を割り、砂糖とよく混ぜ合わせる。
- サラダ油、振った小麦粉、ベーキングパウダーの順で混ぜ合わせる。
- 丸く成形した生地を、180℃の油でじっくり揚げる。
- 生地が割れこんがり色づいたら、出来上がり。