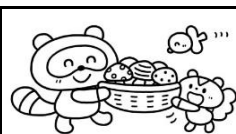


9月のこんだて



【9月が旬の食べ物】

椎茸…椎茸には、メタボや高血圧といった生活習慣病の予防効果がある「エリタデニン」が含まれています。これは、椎茸固有の栄養素です。また、丈夫な骨や歯を作る「ビタミンD」も豊富。また、腸の動きを整える「食物繊維」など、バランス良く栄養が含まれています。



※献立は都合により変更になることもあります。
 ※◎は3歳未満児の補助食です。
 ※25日(月)は誕生会でご飯はいりません。

				1日(金)	2日(土)
				<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のマスタード焼き 青じそサラダ 卵スープ ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> うどん汁 焼売 バナナ
				◎トマト	
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
<ul style="list-style-type: none"> 親子丼 茹で野菜サラダ なめこのみそ汁 ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 かきたま汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と根菜の甘酢照り焼き ごま入りスープ フルーチェ 	<ul style="list-style-type: none"> チャンポン麺汁 揚げギョーザ 五色和え ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> パンプキングラタン 肉団子スープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> うどん汁 ナゲット バナナ
◎チーズ	◎茹でブロッコリー	☆おにぎりデー☆	◎若菜ご飯	◎焼売	
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
<ul style="list-style-type: none"> 肉団子 野菜のごま和え キャベツのみそ汁 ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭の竜田揚げ ブロッコリーのおかか和え 大根のみそ汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> ちくわのパン粉焼き フレンチサラダ ミネストローネ ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ハムフライ 豚肉と大根の炒り煮 寄席豆腐汁 キャラメルプリン 	<ul style="list-style-type: none"> カツカレー マカロニサラダ 牛乳 フルーツクリーム和え 	<p style="text-align: center;">運動会</p>
◎かぼちゃ煮	◎さつま芋煮	☆おにぎりデー☆	◎人参グラッセ	◎トマト	
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
<p style="text-align: center;">敬老の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の塩麹焼き ひじきの炒め煮 さつま汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉とじゃが芋のみそソース和え カニと豆腐のスープ ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> きのこうどん汁 秋野菜天ぷら フルーチェ 	<ul style="list-style-type: none"> 元気丼 かぼちゃサラダ 麩のスープ ゼリー 	<p style="text-align: center;">秋分の日</p>
	◎チーズ	☆おにぎりデー☆	◎わかめご飯	◎茹でブロッコリー	
👑25日(月)👑	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
<ul style="list-style-type: none"> 醤油ラーメン エビとイカのチリソース チーズフライ ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス シーザーサラダ 牛乳 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 酢豚 ふわふわスープ フルーツポンチ 	<ul style="list-style-type: none"> れんこんバーグ コールスローサラダ コンソメスープ プリン 	<ul style="list-style-type: none"> さんまの揚げ煮 すき昆布の炒り煮 味噌けんちん汁 お月見ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> うどん汁 肉団子 バナナ
◎若菜ご飯	◎バナナ	☆おにぎりデー☆	◎人参グラッセ	◎さつま芋煮	