

9月 予定献立

アレルギー表示
 たまご(○) 乳(△) 魚(□) たまご+乳(▲)
 たまご+魚(▽) 魚+乳(◇) ♪新メニュー ♪は【♪】付いています

日	曜	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	果物	未満児10時おやつ	15時おやつ
1	木	カレーライス		もやしとコーンのナムル			バナナ ヨーグルト	せんべい	フライドポテト
2	金	米	豚肉と大根の旨煮	れんこんサラダ		みそ汁	オレンジ	チーズ	ババロア
3	土	米	みそ焼肉	酢の物		みそ汁		ビスケット	おかし
4	日	おやすみ							
5	月	ぶっかけ そうめん	チキンポッキー				りんご	ウエハース	おにぎり
6	火	米	鮭の塩焼き	ひじき煮		みそ汁		バナナ	ヨーグルトゼリー
7	水	ドライカレー		コールスロー	ミニトマト	わかめスープ		クッキー	ラスク
8	木	中華丼	しゅうまい				バナナ	せんべい	大学芋
9	金	玄米	牛肉とごぼうの炒め煮	スパサラ	ブロッコリー	かき玉汁	オレンジ	チーズ	きなこ団子
10	土	米	肉じゃが	酢の物		みそ汁		ビスケット	おかし
11	日	おやすみ							
12	月	米	ちくわの磯辺揚げ	ひじきサラダ	ミニトマト	けんちん汁		ウエハース	パンせんべい
13	火	食パン	タンドリーチキン	ブロッコリー サラダ		ポトフ		バナナ	さつま芋の からめ和え
14	水	ビビンバ丼		きゅうりの 甘酢漬け	ミニトマト	わかめスープ		クッキー	フルーツ ヨーグルト
15	木	米	鶏の照り焼き	ほうれん草 サラダ		みそ汁	バナナ	せんべい	プリン
16	金	米	魚のムニエル	ニラの卵とじ		コーンスープ	オレンジ	チーズ	ピザトースト
17	土	米	すき焼き風煮	酢の物		みそ汁		ビスケット	おかし
18	日	おやすみ							
19	月	敬老の日							
20	火	麦	筑前煮	かぼちゃサラダ		ビーフン汁	りんご	バナナ	麩のラスク
21	水	カレーうどん		じゃが芋 チーズ焼き			オレンジ	クッキー	♪オムレット♪
22	木	米	酢豚	大根サラダ	ミニトマト	すまし汁	バナナ	せんべい	みたらし団子
23	金	秋分の日							
24	土	米	豚肉と納豆の旨煮	酢の物		みそ汁		ビスケット	おかし
25	日	おやすみ							
26	月	ベビーパン	チキンナゲット	マカロニサラダ		たまごスープ		ウエハース	クッキー
27	火	ハヤシライス	ウインナー	チーズ			オレンジ	バナナ	ジャムサンド
28	水	ひじきご飯	からあげ	人参サラダ		みそ汁	りんご	クッキー	クレープ
29	木	米	魚の南蛮漬け	ポテトサラダ	ブロッコリー	豚汁		せんべい	ヨーグルトゼリー
30	金	プルコギ丼		きゅうりの 中華和え	ミニトマト	野菜スープ		チーズ	アンペストリー

秋は9月～11月の3ヶ月と短い間ですが、スポーツの秋、読書の秋、そして**食欲の秋!!**とカラダも頭もお腹も活発に働かせたい季節ですね(^-^)
 食欲(空腹感)は誰もが持つ欲求であります。その欲求(身体の求める)に素直に応え満たしましょう。

子どもはアメやガム、お菓子など甘いお菓子が大好きです!!しかし、そういったお菓子で気持ちを満たしても本来、身体が必要としている栄養はないがしろに・・・乳幼児期に正しい食生活をする事が子どもの育ちを支えるでしょう。

おやつ		
未満児 (0・1・2歳児)	10時	15時
	献立表に記載(牛乳)	献立表に記載(牛乳)
以上児 (3・4・5歳児)	10時	15時
		献立表に記載(スキムミルク)