

令和3年 9月 献立表

[あひる・はと・ひよこぐみ]

			1日(水)	2日(木)	3日(金)
おひる	<p>夏の疲れが溜まってませんか? 暑さが厳しい毎日が続いています。食欲が衰え、夏の疲れが蓄積してきます。そんな時は、3つのポイントが重要です! ① ビタミンB1を含む食材を食べましょう! (豚肉・枝豆・ゴマなど) ② 1日3食バランスよく食べましょう! ③ とくに朝食が大切です。 ③ 睡眠時間をしっかりととり、疲れを溜めないようにしましょう!</p>		きのこスパゲッティ	焼肉	コーンクリームシチュー
	おやつ			卵の福袋煮	冷やし豆腐
		ブロッコリーのサラダ	たたききゅうりとツナのマヨ和え	ハムいりサラダ	
		春雨スープ	オニオンスープ	チーズ・フルーツ缶	
		スキムミルク	レモンティー	オレンジジュース	
		クッキー	シュガートースト	えびせん	
		6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)
おひる	厚揚げの豚肉巻き	豆腐入り和風ハンバーグ	 お弁当の日 	豚肉とれんこんのみそ炒め	シーチキンカレー
	わかめとじゃこのナムル	人参グラッセ		高野豆腐の煮物	じゃがいもとたらこの甘煮
	マカロニサラダ	ポテトサラダ		キャベツとツナのサラダ	キャベツとリンゴのサラダ
	大根と油揚げの味噌汁	コーンスープ		わかめと油揚げの味噌汁	チーズ・福神漬
おやつ	ココア	牛乳	紅茶	麦茶	レモンティー
	おせんべい	さくらえび入りおやき	フルーツポンチ	チョコパイ	フレンチトースト
		13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
おひる	厚揚げと小松菜のさっと煮	さばの味噌煮と大根の煮物	シーフードスパゲッティ	鮭のマヨネーズ焼き	ハムカレー
	しゅうまい	ゆでたまご	五目オムレツ	青菜炒め	三色オムレツ
	さつまいものマセドアン	キャベツのサラダ	ウインナーロール揚げ	レタスときゅうりのサラダ	マセドアンサラダ
	青菜の味噌汁	もやしの味噌汁	ハムいりサラダ	大根と油揚げの味噌汁	チーズ・福神漬
おやつ	カルピス	オレンジジュース	麦茶	スキムミルク	紅茶
	フルーツヨーグルト	クッキー	アメリカンドッグ	えびせん	蒸しパン
		20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)
おひる		コーンボール	五目焼きそば		ほうれん草カレー
		わかめとじゃこのナムル	ちくわの磯辺揚げ		キャベツと豚肉の卵炒め
		かぼちゃサラダ	煮卵		ゆでブロッコリー
		たまねぎとしめじのスープ	シーチキンサラダ		チーズ・福神漬
おやつ	カルピス	レモンティー	小松菜のすまし汁	ベーコンスープ	麦茶
	白玉だんご	クラッカー		焼きおにぎり	
		27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
おひる	オムライス	じゃがいもとエリンギのオイスターマヨ炒め	ナポリタン	秋鮭のスキムあん	
	麻婆春雨	もやしとハムのボン酢炒め	たまねぎとちくわのかき揚げ	ほうれん草のお浸し	
	粉ふき芋	ひじきサラダ	フルーツ缶	ブロッコリーとリンゴのサラダ	
	ハワイアンサラダ	かきたま汁	炒りたまごサラダ	もやしのスープ	
	人参ポタージュ		カレースープ		
おやつ	ヤクルト	ヨーグルトシェイク	スキムミルク	麦茶	
	ロールケーキ	クッキー	マカロニあべかわ	小魚	