

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 <b>ビタミンB1</b>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！<b>睡眠</b>とくに<b>朝食</b>が大切です。 ③ <b>睡眠時間</b>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 卵の福袋煮 ブロッコリーのサラダ 春雨スープ	焼肉 冷やし豆腐 たたききゅうりとツナのマヨ和え オニオンスープ	コーンクリームシチュー 豆腐のナゲット ハムいりサラダ チーズ・フルーツ缶	
おやつ		スキムミルク クッキー	レモンティー シュガートースト	オレンジジュース 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 わかめとじゃこのナムル マカロニサラダ 大根と油揚げの味噌汁	豆腐入り和風ハンバーグ 人参グラッセ ポテトサラダ コーンスープ	 お弁当の日 	豚肉とれんこんのみそ炒め 高野豆腐の煮物 キャベツとツナのサラダ わかめと油揚げの味噌汁	シーチキンカレー じゃがいもとたらこの甘煮 キャベツとリンゴのサラダ チーズ・福神漬 ほうれん草のすまし汁
おやつ	ココア おせんべい	牛乳 さくらえび入りおやき	紅茶 フルーツポンチ	麦茶 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 しゅうまい さつまいものマセドアン 青菜の味噌汁	さばの味噌煮と大根の煮物 ゆでたまご キャベツのサラダ もやしの味噌汁	シーフードスパゲッティ 五目オムレツ ウインナーロール揚げ ハムいりサラダ ジュリアンスープ	鮭のマヨネーズ焼き 青菜炒め レタスときゅうりのサラダ 大根と油揚げの味噌汁	ハムカレー 三色オムレツ マセドアンサラダ チーズ・福神漬 わかめスープ
おやつ	カルピス フルーツヨーグルト	オレンジジュース クッキー	麦茶 アメリカンドッグ	スキムミルク えびせん	
	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	
おひる		コーンボール わかめとじゃこのナムル かぼちゃサラダ たまねぎとしめじのスープ	五目焼きそば ちくわの磯辺揚げ 煮卵 シーチキンサラダ 小松菜のすまし汁		
おやつ		カルピス 白玉だんご	レモンティー クラッカー		麦茶 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 麻婆春雨 粉ふき芋 ハワイアンサラダ 人参ポタージュ	じゃがいもとエリンギのオイスターマヨ炒め もやしとハムのボン酢炒め ひじきサラダ かきたま汁	ナポリタン たまねぎとちくわのかき揚げ フルーツ缶 炒りたまごサラダ カレースープ	秋鮭のスキムあん ほうれん草のお浸し ブロッコリーとリンゴのサラダ もやしのスープ	
おやつ	ヤクルト ロールケーキ	ヨーグルトシェイク クッキー	スキムミルク マカロニあべかわ	麦茶 小魚	