



9月の献立予定表



月	火	水	木 日付	金 1	土 2
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <h3 style="text-align: center;">理想の朝食</h3> <p>メニュー／ごはんのみそ汁、ノリに生卵、納豆など、「日本旅館で出るような定番朝食」が理想です。パン・コーヒーでは栄養不足ですので、卵料理と生野菜を加えるなどの工夫をしましょう。</p> <p>考え方／速やかにエネルギーを補給できる「糖質」、体温を上昇させる「タンパク質」を摂取するようにしましょう。また、胃腸の働きを良くするために、食物繊維が補えればなお良いです。</p> </div>			<p style="text-align: center;">共通献立</p>	<p>ふりかけごはん たらのかぼちゃサラダ焼 野菜ソテー スープ  ぶどう</p>	<p style="text-align: center;">♥愛情弁当の日♥</p> <p>※手作りお弁当の日 ですので、忘れずに お願いします。</p>
			未満児 午前おやつ	白い風船・麦茶	ビスケット・麦茶
			午後おやつ	いももち・牛乳	かりんとう・牛乳
4	5	6	7	8	9
<p>ごはん さわらの照焼 納豆和え  みそ汁 オレンジ</p>	<p>カレーライス  福神漬  ひじきサラダ スープ バナナ</p>	<p>ごはん 豆腐のケチャップあん 切干大根の煮付  茄子のみそ汁 キウイフルーツ</p>	<p>麦ごはん  赤魚のみそ焼 ごぼうサラダ  すまし汁 なし</p>	<p>＊たんじょうかい＊ 焼そば  バーベキュー 和風スープ ぶどうゼリー</p>	<p>親子丼  浅漬 じゃがいものみそ汁 もも缶 </p>
ポーロ・麦茶	せんべい・麦茶	おかき・麦茶	ハーベスト・麦茶	あられ・麦茶	甘辛せんべい・麦茶
ジャムサンド・牛乳	ヨーグルト	がんづき・牛乳	ごませんべい・スキムミルク	マーブルケーキ・牛乳	ウエハース・牛乳
11	12	13	14	15	16
<p>ごはん  豚バラ大根 ほうれん草の磯和え みそ汁 バナナ </p>	<p>ごはん さんまのねぎ塩焼き  春雨の炒め物 キャベツのみそ汁 オレンジ</p>	<p>おにぎり 厚焼卵  筑前煮 そうめん汁 ぶどう </p>	<p>きびごはん 茄子とひき肉のはさみ揚  三色和え なめこ汁 ミニゼリー</p>	<p>ふりかけごはん  鮭のごま照焼 わかめの酢の物 さつまいものみそ汁 なし</p>	<p>きつねうどん  豚肉と野菜の炒め物 パイン缶</p>
ビスケット・麦茶	とんがりコーン・麦茶	せんべい・麦茶	ビスケット・麦茶	ポーロ・麦茶	おかき・麦茶
きなこドーナツ・牛乳	ごませんべい・スキムミルク	かぼちゃようかん・牛乳	甘辛せんべい・スキムミルク	フルーツヨーグルト	ハーベスト・牛乳
18	19	20	21	22	23
<p style="text-align: center;">敬老の日</p> <p></p>	<p>ふりかけごはん あじのみそマヨ焼  きんぴら大根 わかめスープ バナナ</p>	<p>ごはん お好み焼き風オムレツ 茄子のトマト煮  クラムチャウダー キウイフルーツ</p>	<p>ごはん さばの竜田揚げ お浸し  ふのり汁 オレンジ</p>	<p>ごはん  すき焼き煮 人参サラダ みそ汁  なし</p>	<p>秋分の日</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>9月の予定</p> <p>2日(土) 愛情弁当の日</p> <p>8日(金) 誕生会</p> </div>
✿	クラッカー・麦茶	えびせん・麦茶	サブレ・麦茶	プリッツ・麦茶	
✿	クッキー・スキムミルク	りんご蒸パン・牛乳	うすやきせんべい・牛乳	ミルクプリン	
25	26	27	28	29	30
<p>ごはん  ぶりの煮付 もやしのごま和え しめじのみそ汁 オレンジ</p>	<p>麦ごはん  鶏のチリソース 中華サラダ みそ汁 バナナ</p>	<p>鮭のコーンクリームパスタ ほうれん草のバターソテー オニオンスープ  ぶどう</p>	<p>ごましおごはん 豆腐の肉みそ焼 里芋と野菜の煮物 みそ汁  キウイフルーツ</p>	<p>納豆ごはん かれのい甘酢あんかけ わかめサラダ もやしのみそ汁  りんご</p>	<p>まいたけごはん  小松菜と卵の炒め物 お吸い物 ミニゼリー</p>
ビスコ・麦茶	おかき・麦茶	ハーベスト・麦茶	ビスコ・麦茶	プリッツ・麦茶	塩せんべい・麦茶
せんべい・スキムミルク	大学いも・牛乳	プリン	チヂミ・牛乳	黒ごまクッキー・牛乳	クラッカー・牛乳