

# 9月献立表



どんぐり月

長井めぐみ幼稚園

月	火	水	木	金
1 ほっけの塩焼 五目ビーフン炒め 茄子の味噌汁 牛乳 ☺ メロンシャーベット	2 おかず弁当 ☺ ハーベスト	3 豚肉の柳川風煮 コールスローサラダ バナナ 牛乳 ☺ 巨峰ゼリー	4 あじのマリネ 大根とツナの和え物 チンゲン菜のスープ 麦茶 ☺ 上杉焼せんべい おしどり牛乳	5 和風ハンバーグ カラフルサラダ えのき茸の味噌汁 牛乳 ☺ バニラウエハース 麦茶
8 オムレツ (トマトソース) ひじきとキャベツのサラダ 小松菜と麩の味噌汁 牛乳 ☺ お月見うさぎゼリー	9 おかず弁当 ☺ オールレーズン	10 海鮮やさい中華丼 (具のみ) ちくわの磯辺揚げ オレンジ 牛乳 ☺ 秘伝豆おにぎり 麦茶	11 カレイの煮付け かぼちゃサラダ 根菜の味噌汁 牛乳 ☺ ごまリングパン 麦茶	12 やわらかトンカツ 野菜パスタサラダ わかめスープ 麦茶 ☺ 小魚せんべい おしどり牛乳
15 敬老の日	16 おかず弁当 ☺ とろみ焼せんべい	17 秋野菜のカレー 大根とごぼうのきんぴら 梨 牛乳 ☺ 元気ヨーグルト	18 鶏肉の唐揚げ 小松菜のおかか和え 秘伝豆腐の味噌汁 麦茶 ☺ ルフィールビスケット おしどり牛乳	19 お誕生会 さんまの醤油焼 ☆ 庄内風いも煮 ほうれん草と人参おひたし 牛乳 ☺ ラフランスゼリー
22 ピーマンの細切り炒め かぼちゃのスキムミルク煮 中華風スープ 麦茶 ☺ バナナ おしどり牛乳	23 秋分の日	24 午前保育日 ☺ 豆乳おかき ヤクルト	25 鮭の塩バター焼 りんごと胡瓜のサラダ けんちん汁 牛乳 ☺ くるみパン 麦茶	26 牛肉コロッケ 人参としらすの和え物 舞茸のすまし汁 牛乳 ☺ 海老せんべい 麦茶
29 鶏肉と大豆のトマト煮 ほうれん草のピーナツ和え ひき肉とキャベツのスープ 牛乳 ☺ 手作り大学芋 麦茶	30 おかず弁当 ☺ ぽんせん醤油味	<p>※仕入れ等の都合により、献立が変更になる場合があります。</p> <p>☺ …… スプーンも持たせてください。 ☺ …… おやつです。 ☺ …… 旬の食材を使ったメニューです。 ☆ …… お誕生会ごちそうです。</p>		

秋はお魚がとてもおいしい季節です。  
お魚にはDHA (脳の働きを活性化、動脈硬化予防) と、EPA (血液サラサラ作用) が豊富に含まれています。  
家庭でもお魚料理を食卓に出す機会を増やしましょう。