

平成 29 年 9 月 給 食 献 立 表

【 今 月 の 目 標 】・・・暑さに負けずにモリモリ食べ元気に過ごしましょう

須 佐 保 育 園

日	曜	主食 (未満児)	副 食 (共 通)	お や つ	
				10時 (未満児)	3時 (共通)
1	金	ご飯	鶏のから揚げ トマトサラダ マーボー豆腐 卵スープ	牛乳/フルーツ蒸しパン	牛乳/いりこクッキー/果物
2	土	パン	ポテトオムレツ ごまじゃこサラダ 野菜スープ	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/かっぱ巻き/果物
4	月	ご飯	ハンバーグきのこソース 卵サラダ コーンポタージュ	牛乳/ごまトースト	牛乳/ミックスビザ/果物
5	火	パン	焼うどん 五目卵焼き ワカメスープ	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/梅が枝餅/果物
6	水	人参ご飯	魚のチーズ焼き 豆サラダ けんちん汁	牛乳/焼きりんご	ヤクルト/ポテトチップス/果物
7	木	ご飯	豚肉の生姜焼き トマトのマリネ ポテトスープ	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/コーンパン/果物
8	金	ご飯	魚のフリッター フレンチサラダ 豆腐の五目汁	牛乳/みたらし団子	牛乳/南瓜蒸しパン/果物
9	土	ご飯	八宝菜 ジャが芋のキッシュ 厚揚げの味噌汁	牛乳/ホットケーキ	牛乳/ごま団子/果物
11	月	ご飯	※エビとレンコンの包み揚げ 野菜のおかか和え カレー汁	牛乳/チーズトースト	牛乳/人参ブリッツ/果物
12	火	ご飯	鶏肉のバーベキューソース 大豆の五目煮 ちゃんぽん	牛乳/煮りんご	ヤクルト/フレンチトースト/果物
13	水	ひじきご飯	すり身焼き ※切り干し大根の酢の物 肉団子汁	牛乳/じゃがバター	牛乳/チーズ蒸しパン/果物
14	木	ご飯	ミートボール 小松菜のナムル 南瓜の味噌汁	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/春巻きスティック/果物
15	金	赤飯	魚のアーモンド揚げ 和風サラダ 野菜の煮物 豆腐のすまし汁	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/チヂミ/果物
16	土	パン	皿うどん 根菜のごまマヨサラダ ポトフ	牛乳/黄粉団子	牛乳/いなり寿司/果物
19	火	ワカメご飯	南瓜のそぼろ煮 三色和え 野菜うどん	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/お好み焼き/果物
20	水	ご飯	魚の甘酢あんかけ ミモザサラダ 鶏ごぼう汁	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/クレープ/果物
21	木	ご飯	おからコロッケ きゅうりのナムル トマトスープ	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/ソーメン汁/果物
22	金	ご飯	チンジャオロース 野菜のアーモンド和え つみれ汁	牛乳/ホットケーキ	牛乳/おはぎ/果物
25	月	ご飯	竹輪の磯部揚げ ビーフン炒め イエローシチュー	牛乳/ラスク	牛乳/石垣団子/果物
26	火	パン	ベーコンときのこのスパゲティ 野菜と納豆の和え物 根菜のスープ	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/アップルケーキ
27	水	誕 生 会  カレーピラフ 魚のフライ スパサラ 野菜のバター炒め 卵スープ		牛乳/菓子	牛乳/スイートポテト/果物
28	木	麦ご飯	鶏つくねの照り焼き マカロニサラダ ポークビーンズ	牛乳/煮りんご	牛乳/ホットケーキ/果物
29	金	ご飯	茄子のはさみ焼き 野菜のりんご酢和え 豆腐の味噌汁	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/ぜんざい/果物
30	土	ご飯	餃子 根菜のキンピラ チンゲン菜のスープ	牛乳/粉ふき芋	牛乳/バナナマフィン/果物

※は、新メニューです。



夏バテしてませんか？

日中は、残暑が厳しいですが朝夕は秋の気配が感じられるようになりました。

これからは、夏の疲れが出やすい時期です。休みの日は、ゆっくり身体を休めて

栄養たっぷりの食事をするようにしたいですね。

園のメニューでもとり入れています。野菜たっぷり具だくさんの汁物は、ビタミン類・食物繊維もとれてお勧めです。

身体の調子を整える食べ物・・・ビタミン（緑黄色野菜・小松菜・南瓜・人参・アスパラガス）

（その他の野菜・キャベツ・シメジ・レンコン・みかん）

