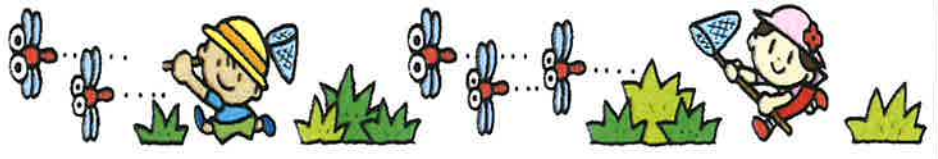


9月の献立予定表



沼館保育園

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
昼食	豚肉の甘辛煮 三色ナムル ゆで卵 大根とわかめの味噌汁	煮魚（赤魚） もやしとちくわの カレーマヨ和え 小松菜のおひたし 野菜汁	ささみのオランダ揚げ いもいもサラダ ほうれん草の磯辺和え 和風クリームスープ	焼き魚（さば） 変わり麻婆豆腐 ミニトマト モロヘイヤの かきたま汁	厚揚げの 豚肉ロール焼き ブロッコリーの おかかマヨ和え トマト 白菜のスープ	鶏手羽元の酢醤油煮 トマトのチーズ焼き ほうれん草のおひたし キャベツと じゃが芋のポタージュ
おやつ	おにぎり・牛乳	おにぎり・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	おにぎり・牛乳	おにぎり・牛乳	オレンジ・牛乳
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
昼食	豚肉のしゃぶしゃぶ ひじきの煮物 ブロッコリーの おひたし えのきと ほうれん草の味噌汁	さわらのから揚げ かぼちゃのサラダ 切り干し大根煮 とん汁	鶏肉のケチャップ煮 炒り卵と野菜の和え物 コーン入りサラダ 畑のスープ	赤魚の塩麴焼き じゃが芋のチーズ焼き キャロットラペ なめこと豆腐の味噌汁	酢豚 春雨のサラダ オクラのおひたし とうもろこしと 卵のスープ	鶏のから揚げ ほうれん草とキャベツ の粉チーズ和え ミニトマト 胡麻入り味噌汁
おやつ	おにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	バナナ・牛乳	おにぎり・牛乳
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
昼食	敬老の日 	えびフライ スパゲティサラダ トマト 豚肉と厚揚げの味噌汁	チキンロール 炒り卵と ほうれん草の和え物 ミニトマト ワタンスープ	鮭の南蛮漬け かぼちゃの甘煮 切り干し大根の ヨーグルト和え わかめと豆腐の味噌汁	キーマカレー 温野菜 ゆで卵 ラッシー	松風焼き ポテトサラダ 小松菜のおひたし 玉ねぎと 油揚げの味噌汁
おやつ		バナナ・牛乳	おにぎり・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	バナナ ウエハース	ミニおにぎり・牛乳
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
昼食	豚肉ともやしの チャンプルー ひじき煮 ミニトマト 豆乳の味噌汁	秋分の日 	鶏肉のピカタ わかめ入り中華サラダ ブロッコリーの おひたし ミルクスープ	たらふのフライ じゃが芋のグラタン トマト 鉄分たっぷり味噌汁	ハンバーグ マカロニサラダ ほうれん草のおひたし 五目汁	運動会 
おやつ	ミニおにぎり・牛乳		ミニおにぎり・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	
	29 (月)	30 (火)				
昼食	豚肉となすの炒め物 炒り卵と ブロッコリーの和え物 トマト 大豆とかぶのスープ	ほっけのフライ スパゲティナポリタン 小松菜の磯辺和え かぼちゃ入り コンソメスープ				
おやつ	おにぎり・牛乳	お誕生会 (白桃/パロア・キウイフルーツ)				

秋におすすめの魚について



サンマ（秋刀魚）を筆頭に、秋鯖、秋鮭…名前に秋の字がつく魚は文字通り秋に旬を迎えます。

サバは脂がのって美味しく、サケは産卵のために帰ってくるので身がしまっていて美味しいです。またサワラも脂がのるのは秋からです。

沼館保育園では、子供たちが楽しく食べられるよう工夫しながら、積極的（週2回）に魚の献立を取り入れています。今月はこれから旬を迎える魚として、9/4焼き塩サバ、9/9サワラのから揚げ、9/18鮭の南蛮漬けを予定しています。お楽しみに！