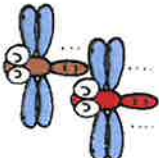


9月の献立予定表



沼館保育園

		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
昼食		さばの竜田揚げ トマトのチーズ焼き 小松菜のおひたし 大豆とかぶのスープ	チキンカレー 温野菜 ゆで卵 ラッシー	赤魚の塩麹焼き ほうれん草と人参の ごまマヨ和え トマト 豆腐とわかめの味噌汁	ハンバーグ マカロニサラダ ミニトマト とうもろこしと 卵のスープ	ささみのチーズフライ 大根サラダ ブロッコリーの おひたし かぼちゃの味噌汁
おやつ		ミニおにぎり・牛乳	バナナ カルシウムせんべい	おにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	バナナ・牛乳
	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
昼食	豚肉の甘辛煮 スパゲティミートソースほ うれん草のおひたし 畑のスープ	焼き魚(鮭) 変わり麻婆豆腐 ミニトマト じゃが芋と キャベツのポタージュ	松風焼き かぼちゃの煮物 ブロッコリーと 人参のおかか和え 具たくさん味噌汁	かつおの サクサクフライ コーン入りサラダ 小松菜と もやしのナムル ミネストローネ	肉じゃが ブロッコリーとハムの ヨーグルトソースかけ ミニトマト 高野豆腐と 小松菜の味噌汁	チキンロール ほうれん草と コーンの炒め物 トマト ワンタンスープ
おやつ	ミニおにぎり・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
	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
昼食	豚肉となすの炒め物 きゅうりとちくわの カレーマヨ和え ブロッコリーの 海苔和え ミルクスープ	さばの醤油煮 かぼちゃのサラダ 小松菜のおひたし 味噌けんちん汁	酢鶏 ツナスパゲティ ミニトマト 繊維いっぱい味噌汁	焼き魚(ほっけ) チャプチェ ほうれん草のおひたし 和風クリームスープ	豚肉のしゃぶしゃぶ 中華サラダ トマト かきたま汁	運動会 
おやつ	おにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	キウイフルーツ・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	おにぎり・牛乳	
	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
昼食	敬老の日 	国民の休日 	秋分の日 	鶏手羽元の酢醤油煮 春雨のサラダ トマト 豆乳の味噌汁	赤魚のから揚げ いももサラダ ブロッコリーの おひたし 野菜汁	とり天 キャロットラペ ほうれん草と しめじの和え物 白菜のスープ
おやつ				バナナ・牛乳	バナナ・牛乳	バナナ・牛乳
	28 (月)	29 (火)	30 (水)			
昼食	豚肉ともやしの チャンプルー 切干大根の ヨーグルト和え ミニトマト なめこと ほうれん草の味噌汁	えびフライ トマトと卵の中華炒め 小松菜のおひたし クリームシチュー	鶏肉のケチャップ煮 スパゲティサラダ ブロッコリーの おかか和え 五目汁			
おやつ	ミニおにぎり・牛乳	キウイフルーツ・牛乳	お誕生会 (白桃ムース・ウエハース)			

秋におすすめの魚について



名前に「秋が」つく魚や、これから旬を迎える魚たちは、厳しい冬や産卵を乗り越えるために体にたっぷりりと栄養を蓄えます。そのため、この時期は一段と脂がのっておいしくなります。

当園では子供たちの脳と体の成長に大切な栄養を補うため、味付けや調理の工夫をした魚メニューを週2回入れています。今月は旬の魚として1日「さばの竜田揚げ」、8日「さけの塩焼き」、10日「戻りガツオのサクサクフライ」、15日「さばの醤油煮」を予定しています。ご家庭でもぜひ、給食の感想を聞いてみてくださいね。