2022年9月

予定献立表・離乳食

ハッピーちゃいるど保育園

目安月			初期 5・6カ月頃		中期 7・8カ月頃		後期 9~11カ月頃		完了期 12~18カ月頃	
木	1	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	※ 豆腐・人参・片栗粉 ほうれん草・玉ねぎ	おかゆ 豆腐のそぼろあん カリフラワーやわらか煮 スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・片栗粉 カリフラワー・胡瓜 若芽・玉ねぎ	軟飯 豆腐のそぼろあん カリフラワーやわらか煮 すまし汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・片栗粉 カリフラワー・胡瓜 若芽・玉ねぎ	ごはん 豆腐ステーキ肉野菜あん カリフラワーオーロラソース すまし汁	米・豆腐・小麦粉・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・ほうれん草 片栗粉・カリフラワー 胡瓜・コーン・マヨネーズ ケチャップ
		おやつ	ミルク		ミルク		アップルスコーン ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・りんご	アップルスコーン 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・りんご
金	2	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	※ じゃが芋・玉ねぎ きゃべつ・人参・片栗粉 ブロッコリー	おかゆ じゃが芋そぼろあん きゃべつやわらか煮 スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 きゃべつ・ブロッコリー	軟飯 じゃが芋そぼろあん きゃべつやわらか煮 スープ	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 きゃべつ・ブロッコリー	きのこカレー ひじきサラダ フルーツ スープ	米・鶏挽肉・人参・しめじ 玉ねぎ・えのき・じゃが芋 カレールウ・きゃべつ・コーン ひじき・マヨネーズ・酢 ブロッコリー
		おやつ	ミルク		ミルク		やわらかマカロニナポリタン ミルク	マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ ピーマン・ケチャップ・ウスターソース	マカロニナポリタン 牛乳	マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ ピーマン・ケチャップ・ウスターソース
土	3	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし ブロッコリーのすりながし スープ ミルク	※ 南瓜・玉ねぎ ブロッコリー・人参 片栗粉・豆腐	おかゆ 白身魚の照り煮 温野菜のスープ煮 スープ ミルク	米・たら・南瓜・ブロッコリー 玉ねぎ・人参・片栗粉 豆腐・若芽	軟飯 白身魚の照り煮 温野菜のスープ煮 味噌汁	米・たら・南瓜・ブロッコリー 玉ねぎ・人参・片栗粉 豆腐・若芽・味噌	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼 ブロッコリー茸炒め 味噌汁	米・たら・小麦粉・マヨネーズ パン粉・南瓜・ブロッコリー 玉ねぎ・しめじ・人参 豆腐・若芽・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		オレンジゼリー ミルク	アガー・オレンジジュース	オレンジゼリー 牛乳	アガー・オレンジジュース
月	5	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	※ じゃが芋・玉ねぎ 大根・人参・片栗粉 ほうれん草	おかゆ ポテトのトマト煮 大根のうすくず煮 スープ ミルク	米・じゃが芋・玉ねぎ トマト・大根・人参 いんげん・片栗粉 ほうれん草	軟飯 ポテトのトマト煮 大根のうすくず煮 味噌汁	米・じゃが芋・玉ねぎ トマト・大根・人参 いんげん・片栗粉 ほうれん草・味噌	ごはん コーンコロッケ 切干大根の煮物 味噌汁	米・じゃが芋・コーン 玉ねぎ・小麦粉・パン粉 きゃべつ・トマト・ウスターソース 切干大根・人参・いんげん ほうれん草・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		さけ雑炊 ミルク	米・さけフレーク	さけおにぎり 牛乳	米・さけフレーク
火	6	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	※ 玉ねぎ・人参・片栗粉 南瓜 大根・白菜	おかゆ お麩と鶏肉の煮物 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	米・お麩・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・いんげん・片栗粉 南瓜・大根・白菜	軟飯 お麩と鶏肉の煮物 南瓜のやわらか煮 味噌汁	米・お麩・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・いんげん・片栗粉 南瓜・大根・白菜・味噌	鶏の照焼き丼 南瓜の煮物 フルーツ 味噌汁	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 いんげん・小麦粉・南瓜 バナナ・大根・白菜・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		ホットケーキ ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・マーガリン	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・マーガリン
水	7	昼食	おかゆ 大根のすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	※ 大根・玉ねぎ・片栗粉 人参 南瓜	おかゆ 白身魚の煮付け 人参やわらか煮 スープ ミルク	米・ほっけ・大根・玉ねぎ いんげん・人参・ツナ缶 片栗粉・南瓜	軟飯 白身魚の煮付け 人参やわらか煮 味噌汁	米・ほっけ・大根・玉ねぎ いんげん・人参・ツナ缶 片栗粉・南瓜・味噌	ごはん 白身魚の煮付け 人参しりしり 味噌汁	米・ほっけ・大根・玉ねぎ いんげん・人参・もやし ツナ缶・南瓜・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		きなこクッキー ミルク	小麦粉・きな粉	きなこクッキー 牛乳	小麦粉・きな粉
木	8	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	※ さつま芋・玉ねぎ 白菜・人参・片栗粉 きゃべつ	おかゆ さつま芋そぼろあん 白菜の煮浸し スープ ミルク	米・さつま芋・鶏挽肉 玉ねぎ・いんげん・片栗粉 白菜・もやし・人参 きゃべつ	軟飯 さつま芋そぼろあん 白菜の煮浸し 味噌汁	米・さつま芋・鶏挽肉 玉ねぎ・いんげん・片栗粉 白菜・もやし・人参 きゃべつ・味噌	ごはん 豚とさつま芋の甘辛炒め 白菜の煮浸し 味噌汁	米・豚ひき肉・さつま芋 玉ねぎ・いんげん・白菜 もやし・人参・きゃべつ 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		バナナスクエア ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・バナナ・レモン汁	バナナスクエア 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・バナナ・レモン汁
金	9	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	※ 玉ねぎ 胡瓜・人参・片栗粉 大根・ほうれん草	おかゆ 鮭のトマト煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	米・鮭・玉ねぎ・トマト 胡瓜・人参・片栗粉 大根・ほうれん草	軟飯 鮭のトマト煮 コロコロ野菜煮 味噌汁	米・鮭・玉ねぎ・トマト 胡瓜・人参・片栗粉 大根・ほうれん草 味噌	わかめごはん 鮭の照り焼 大豆サラダ 味噌汁	米・若芽・鮭・トマト 大豆水煮・胡瓜・人参 マヨネーズ・大根 ほうれん草・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		さつま芋もち ミルク	さつま芋・片栗粉 マーガリン	さつま芋もち 牛乳	さつま芋・片栗粉 マーガリン
土	10	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	※ じゃが芋・人参 きゃべつ・胡瓜・片栗粉 白菜・玉ねぎ	おかゆ じゃが芋そぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 きゃべつ・胡瓜・白菜	軟飯 じゃが芋そぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し 味噌汁	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 きゃべつ・胡瓜・白菜 味噌	ごはん 鶏肉じゃが きゃべつのごま和え 味噌汁	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・いんげん きゃべつ・胡瓜・ごま 白菜・味噌 ほうれん草
		おやつ	ミルク		ミルク		オレンジポンチ ミルク	フルーツ オレンジジュース	オレンジポンチ 牛乳	フルーツ オレンジジュース
月	12	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	※ 豆腐・人参・片栗粉 さつま芋 玉ねぎ	おかゆ そぼろ豆腐 さつま芋ひじき煮 スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・さつま芋 ひじき・お麩・若芽	軟飯 そぼろ豆腐 さつま芋ひじき煮 すまし汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・さつま芋 ひじき・お麩・若芽	ごはん 豆腐の肉味噌かけ さつま芋ひじき煮 すまし汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・ピーマン・味噌 片栗粉・さつま芋・ひじき お麩・若芽
		おやつ	ミルク		ミルク		キャロットケーキ ミルク	ホットケーキミックス マーガリン・豆乳・人参	キャロットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス マーガリン・豆乳・人参
火	13	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	※ 南瓜 大根・胡瓜・片栗粉 白菜・玉ねぎ	そぼろ粥 南瓜のやわらか煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	米・鶏挽肉・人参・小ねぎ 南瓜・大根・胡瓜・片栗粉 白菜・玉ねぎ	そぼろ粥 南瓜のやわらか煮 コロコロ野菜煮 味噌汁	米・鶏挽肉・人参・小ねぎ 南瓜・大根・胡瓜・片栗粉 白菜・玉ねぎ 味噌	鶏肉の和風ピラフ 南瓜きんぴら風 胡瓜のツナ和え 味噌汁	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 小ねぎ・南瓜・ツナ缶 胡瓜・大根・白菜・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		オレンジフレンチトースト ミルク	食パン・豆乳・マーガリン オレンジジュース	オレンジフレンチトースト 牛乳	食パン・豆乳・マーガリン オレンジジュース
水	14	昼食	くたくたうどん 大根のすりながし きゃべつのすりながし ミルク	うどん・玉ねぎ・白菜 片栗粉・大根・人参 きゃべつ・ほうれん草 ほうれん草	あんかけうどん 大根と高野豆腐煮 きゃべつのやわらか浸し ミルク	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・白菜・片栗粉 大根・高野豆腐・いんげん きゃべつ・ほうれん草	あんかけうどん 大根と高野豆腐煮 きゃべつのやわらか浸し フルーツ	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・白菜・片栗粉 大根・高野豆腐・いんげん きゃべつ・ほうれん草 りんご	野菜味噌うどん 大根と高野豆腐煮 マヨ醤油和え フルーツ	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・白菜・味噌・大根 高野豆腐・いんげん きゃべつ・ほうれん草 マヨネーズ・りんご
		おやつ	ミルク		ミルク		きんぴら軟飯 ミルク	米・ごぼう・人参	きんぴらおにぎり 牛乳	米・ごぼう・人参
木	15	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	※ じゃが芋・玉ねぎ 胡瓜・人参・片栗粉 白菜	おかゆ じゃが芋そぼろあん マカロニやわらか煮 スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 マカロニ・胡瓜・白菜	おかゆ じゃが芋そぼろあん マカロニやわらか煮 スープ	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 マカロニ・胡瓜・白菜	ごはん ポークビーンズ ツナマカロニサラダ スープ	米・豚ひき肉・大豆水煮 人参・玉ねぎ・じゃが芋 ケチャップ・トマト缶・胡瓜 ツナ缶・マカロニ・マヨネーズ 白菜
		おやつ	ミルク		ミルク		◆お楽しみおやつ ミルク		◆お楽しみおやつ 牛乳	
金	16	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	※ ブロッコリー・人参 片栗粉・白菜・胡瓜 ほうれん草・大根	おかゆ 白身魚の照り煮 白菜やわらか浸し スープ ミルク	米・メルルーサ・人参 ブロッコリー・白菜 胡瓜・片栗粉・ほうれん草 大根	軟飯 白身魚の照り煮 白菜やわらか浸し 味噌汁	米・メルルーサ・人参 ブロッコリー・白菜 胡瓜・片栗粉・ほうれん草 大根・味噌	人参ごはん 白身魚のカラフル焼 白菜さわやか漬け 味噌汁	米・人参・メルルーサ コーン・小ねぎ・マヨネーズ ブロッコリー・白菜 胡瓜・酢・レモン汁 ほうれん草・大根・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		きなこサンド ミルク	食パン・きな粉・豆乳	きなこサンド 牛乳	食パン・きな粉・豆乳
土	17	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	※ 豆腐・ほうれん草・片栗粉 きゃべつ・人参 白菜	おかゆ そぼろ豆腐 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ ほうれん草・片栗粉 きゃべつ・人参・白菜 若芽	軟飯 そぼろ豆腐 きゃべつのやわらか浸し すまし汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ ほうれん草・片栗粉 きゃべつ・人参・白菜 若芽	ごはん 肉豆腐 きゃべつの味噌和え すまし汁	米・豚肉・豆腐・玉ねぎ ほうれん草・きゃべつ 人参・味噌・白菜・若芽
		おやつ	ミルク		ミルク		アップルゼリー ミルク	アガー・りんごジュース	アップルゼリー 牛乳	アガー・りんごジュース
月	19	昼食	敬老の日							
		おやつ								
火	20	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	※ ブロッコリー・玉ねぎ 片栗粉・じゃが芋・人参 豆腐	おかゆ 温野菜そぼろ煮 じゃが芋やわらか煮 スープ ミルク	米・ブロッコリー・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉・じゃが芋 人参・豆腐・長ねぎ	軟飯 温野菜そぼろ煮 じゃが芋やわらか煮 味噌汁	米・ブロッコリー・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉・じゃが芋 人参・豆腐・長ねぎ 味噌	ごはん 鶏肉の竜田揚げ マセドアンサラダ 味噌汁	米・鶏肉・しょうが汁 片栗粉・ブロッコリー・人参 じゃが芋・胡瓜・酢 豆腐・長ねぎ・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		わかめ軟飯 ミルク	米・若芽	わかめおにぎり 牛乳	米・若芽
水	21	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	※ ブロッコリー・人参 片栗粉・白菜・ほうれん草 玉ねぎ	おかゆ 白身魚の煮付け 白菜のお浸し スープ ミルク	米・ほっけ・玉ねぎ 人参・片栗粉・ブロッコリー 白菜・ほうれん草 玉ねぎ・若芽	軟飯 白身魚の煮付け 白菜のお浸し 味噌汁	米・ほっけ・玉ねぎ 人参・片栗粉・ブロッコリー 白菜・ほうれん草 玉ねぎ・若芽 味噌	ごはん 白身魚野菜甘酢あん 白菜のお浸し 味噌汁	米・ほっけ・小麦粉・人参 玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ 酢・片栗粉・ブロッコリー 白菜・ほうれん草・若芽 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		ホットケーキ ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・マーガリン	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・マーガリン
木	22	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	※ じゃが芋・人参 きゃべつ・胡瓜・片栗粉 玉ねぎ・ほうれん草	おかゆ じゃが芋そぼろあん きゃべつのやわらか煮 スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 きゃべつ・胡瓜・ブロッコリー 片栗粉・ほうれん草	軟飯 じゃが芋そぼろあん きゃべつのやわらか煮 スープ	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 きゃべつ・胡瓜・ブロッコリー 片栗粉・ほうれん草	秋野菜カレー グリーンサラダ フルーツ スープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・茄子・しめじ カレールウ・きゃべつ 胡瓜・ブロッコリー・酢 りんご・ほうれん草
		おやつ	ミルク		ミルク		お麩ラスク ミルク	お麩・マーガリン	お麩ラスク 牛乳	お麩・マーガリン
金	23	昼食	秋分の日							
		おやつ								
土	24	昼食	おかゆ 大根のすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	※ 大根・人参・片栗粉 胡瓜・玉ねぎ 南瓜	おかゆ 大根のそぼろあん 胡瓜のやわらか浸し スープ ミルク	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・胡瓜 南瓜	軟飯 大根のそぼろあん 胡瓜のやわらか浸し 味噌汁	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・胡瓜 南瓜 味噌	ごはん 大根と鶏肉の照り煮 白和え風サラダ 味噌汁	米・大根・人参・しめじ 鶏肉・玉ねぎ・ごま油 片栗粉・いんげん・豆腐 マヨネーズ・玉ねぎ りんご・南瓜・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		グレープゼリー ミルク	アガー・グレープジュース	グレープゼリー 牛乳	アガー・グレープジュース
月	26	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	※ 豆腐・人参・片栗粉 きゃべつ・胡瓜 玉ねぎ	おかゆ 豆腐のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・きゃべつ 胡瓜・若芽	軟飯 豆腐のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し すまし汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・きゃべつ 胡瓜・若芽	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン きゃべつのごま和え すまし汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・味噌・マヨネーズ ザリボース・きゃべつ 胡瓜・ごま・若芽
		おやつ	ミルク		ミルク		スイートかぼちゃ ミルク	南瓜・マーガリン・豆乳	スイートかぼちゃ 牛乳	南瓜・マーガリン・豆乳
火	27	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	※ じゃが芋・玉ねぎ 人参・胡瓜・片栗粉	おかゆ じゃが芋そぼろあん 温野菜やわらか煮 スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 ブロッコリー・カリフラワー トマト	軟飯 じゃが芋そぼろあん 温野菜やわらか煮 スープ	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 ブロッコリー・カリフラワー トマト	ごはん 豚肉の生姜焼き 花野菜サラダ スープ	米・豚肉・玉ねぎ・人参 ピーマン・しょうが汁 片栗粉・じゃが芋 ブロッコリー・カリフラワー・胡瓜 酢・トマト
		おやつ	ミルク		ミルク		やわらか和風ピラフ ミルク	米・長ねぎ・しらす・人参 小ねぎ	和風ピラフ 牛乳	米・長ねぎ・しらす・人参 小ねぎ
水	28	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	※ さつま芋 大根・人参・片栗粉 ほうれん草	おかゆ 白身魚のうすくず煮 大根と高野豆腐煮 スープ ミルク	米・たら・片栗粉・さつま芋 大根・高野豆腐・人参 いんげん・お麩 ほうれん草	軟飯 白身魚のうすくず煮 大根と高野豆腐煮 すまし汁	米・たら・片栗粉・さつま芋 大根・高野豆腐・人参 いんげん・お麩 ほうれん草	ごはん 白身魚のごま味噌焼 大根と高野豆腐煮 すまし汁	米・たら・味噌・ごま さつま芋・大根・高野豆腐 人参・いんげん・お麩 ほうれん草 豆腐・長ねぎ・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		やわらかマカロニミートソース ミルク	マカロニ・鶏挽肉・人参・玉ねぎ ケチャップ・ウスターソース・パン粉	やわらかマカロニミートソース 牛乳	マカロニ・鶏挽肉・人参・玉ねぎ ケチャップ・ウスターソース・パン粉
木	29	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	※ じゃが芋・玉ねぎ きゃべつ・胡瓜・片栗粉 ほうれん草	おかゆ じゃが芋そぼろ煮 三色やわらか浸し スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉・人参 きゃべつ・胡瓜 ほうれん草	軟飯 じゃが芋そぼろ煮 三色やわらか浸し 味噌汁	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉・人参 きゃべつ・胡瓜 ほうれん草・味噌	ごはん 鶏肉のクリームコーン煮 コールスローサラダ 味噌汁	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋 クリームコーン・豆乳・コーンスープ パン粉・きゃべつ・人参 胡瓜・酢・ほうれん草 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		ツナ軟飯 ミルク	米・ツナ缶・人参	ツナおにぎり 牛乳	米・ツナ缶・人参
金	30	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	※ 豆腐・玉ねぎ 白菜・人参・片栗粉 きゃべつ	おかゆ そぼろ豆腐 白菜の煮浸し スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 片栗粉・白菜・もやし 人参・きゃべつ	軟飯 そぼろ豆腐 白菜の煮浸し スープ	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 片栗粉・白菜・もやし 人参・きゃべつ	ごはん 麻婆豆腐 白菜の煮浸し スープ	米・豆腐・豚ひき肉・玉ねぎ にら・味噌・片栗粉 白菜・もやし・人参 きゃべつ
		おやつ	ミルク		ミルク		ジャムサンド ミルク	食パン・いちごジャム	ジャムサンド 牛乳	食パン・いちごジャム

夏の疲れ回復のための食事

①早寝・早起きで生活リズムを整えましょう
②1日の始まりの朝食を大切にしましょう
③良質のたんぱく質とビタミンをたっぷりとりましょう
★良質のたんぱく質とは・・・？　⇒卵・肉・魚・大豆などです。
魚では、あじ・さば・さんまなどがこれから美味しくなって旬を迎えます。
この時期の野菜（かぼちゃ・里芋・さつま芋など）や果物にもビタミンがたっぷり含まれています。まだまだ残暑厳しいこの時期には、体を冷やす効果のある夏野菜も食べて夏の疲れを取りましょう。

■9月の旬
さけ　さんま　いわし　かつお
かぼちゃ　さつまいも　さといも　ごぼう
とうがん　チンゲン菜　つるむらさき
なす　しいたけ　まいたけ　しめじ
くり　なし　ぶどう　いちじく

旬のいも類は、煮物にすると甘くほくほくしておいしいです。汁物に入れても甘みがあっておいしいですよ。
きのこは、炒めたり、きのこご飯にして旬の風味を味わうのがおすすめです。

●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス・カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
※尚、天候等の都合により食材等に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

株式会社　セプト