

9月のこんだて

虫の音が、秋の気配を感じさせてくれるようになりました。
日中はまだ気温が高い日が続くので、食事・睡眠・水分はしっかりとりましょう。

日	しゅしょく	てんかぶつ	しゅさい	ふくさい	おしる	デザート
1月	コッペパン		ボークビーンズ	ひじきとツナのサラダ		
2火	ごはん		さけのレモンソース	キャベツのごまあえ	とうがんのスープ	
3水	こがたコッペパン		ソースやきスパゲティ	れんこんチップス		フルーツヨーグルト
4木	むぎごはん		ぶたにくのれいしゃぶふう		わかめとたまごのスープ	みかんクレープ
5金	ごはん		やきどうふのそぼろに	やさいのゆずかあえ		とうにゅうプリン
8月	ぜんりゅうふんパン		さけのフライ	ボイルやさい	ミネストローネ	
9火	おやこどんぶり			かぼちゃサラダ		ぶどうゼリー
10水	えだまめごはん		しろみざかなのからあげ	ゆかりあえ	とんじる	
11木	ごはん		オリーブとんのしょうがやき	ひじきのチーズサラダ	やさいのみそしる	
12金	あきなすのカレーライス			じゃこサラダ		なし
16火	ひやしうどん		しろみざかなのさんばいづけ	ささみときゅうりのサラダ		とうにゅうプリンタルト
17水	コッペパン	りんごジャム	パンプキンオムレツ	ごまドレッシングサラダ	はるさめスープ	
18木	ぶたキムチどんぶり			だいがくいも		ヨーグルト
19金	むぎごはん		さわらのしおやき	うめこんぶあえ	ぐだくさんみそしる	
22月	こめこパン		じゃがいものミートグラタン	げんきになるサラダ		フルーツボンチ
24水	ナン		キーマカレー	じゃがいものチーズやき	ツナサラダ	
25木	ごはん		さばのみそだれかけ	きゅうりのおかかあえ	けんちんじる	アイスパイン
26金	むぎごはん	ふりかけ	えびたまのあんかけ	パセリポテト	わかめスープ	
29月	コッペパン		タンドリーチキン	じゃこサラダ	ポテトとコーンのスープ	
30火	ごはん		まーぼーどうふ	はるさめサラダ		スイートポテト

※毎食、牛乳がつきます。
※色つき梓は、保育所のみ