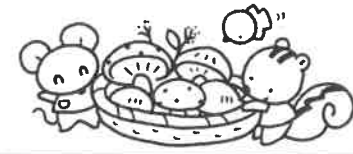




ひばり保育園 9月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
エネルギー・・・578kcal たんぱく質・・・19.6g 太字は園行事です。	1 ふりかけご飯 ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが みそ汁 ドーナツ&おせんべい・M	2 ジャージャー麺 フルーツ スープ おにぎり・麦茶	3 きのご飯 マグロカツ 大豆サラダ みそ汁 フルーチェ・M	4 ご飯 豚肉のしょうが焼き コーンサラダ スープ ポテトフライ・J 避難訓練 	5 野菜たっぷりうどん フルーツ チーズ蒸しケーキ・M
	7 ふりかけご飯 豚肉の野菜巻き チーズサラダ スープ お好み焼き・M	8 ご飯 かじきのおろし煮 ひじき納豆 みそ汁 スイートポテト・M	9 スパゲッティミートソース ほうれん草サラダ フルーツ スープ フルーツサンド・M	10 茶飯 花しゅうまい 炒り鶏 みそ汁 おからドーナツ・M	11 ふりかけご飯 はんぺんフライ きんぴらごぼう みそ汁 サブレ&かりんとう・J
14 わかめご飯 ささみの南蛮揚げ キャベツの昆布和え スープ チーズドック・M	15 ご飯 鮭フライ 切干煮 すまし汁 フルーツヨーグルト・M	16 しょうゆラーメン フルーツ ラスク・M	17 お弁当 パイ&ビスケット・J お弁当デー 	18 カレーライス もやしのナムル ゼリー スープ 焼きいも・M	19 わかめうどん チーズ クロワッサン・M
21 敬老の日 	22 秋分の日 	23 青菜ご飯 鶏のさっぱり煮 はるさめサラダ みそ汁 クッキー&おせんべい・J 防犯訓練	24 お楽しみメニュー ケーキ・M お誕生日会  	25 ふりかけご飯 ポークビーンズ わかめサラダ スープ ロールカステラ・M	26 ちゃんぽんうどん フルーツ チーズ蒸しケーキ・M
28 ハッシュドビーフ グリーンサラダ ゼリー スープ ホットケーキ・M	29 焼きうどん ブロッコリーのおかか和え フルーツ スープ 揚げパン・M	30 ご飯 さんまのおかか煮 ほうれん草の納豆和え みそ汁 サブレ&おせんべい・J	新米がおいしい季節です! 和食の基本は「1汁3菜」と昔から言われており、汁と菜でご飯を食べることで健康的な和食ということが出来ます。しかし近年ではパンや麺などを主食にする割合が増え、お米の消費量は年々減少傾向にあります。お米にはメリットがたくさんあります。秋の美味しい食べ物と一緒に、お米を食べてみてはいかがでしょうか？ <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯の材料は「米」と「水」だけ。パンや麺などのように食品添加物は含みません。 ・和・洋・中のどんなおかずにも合います。 ・消化吸収がゆるやかで腹持ちがいいので、肥満予防になります。 ・粒状なのでよく噛んで食べるため、脳のはたらきを活性化させます。 		

材料の都合により献立を変更することがあります。 ひばり保育園

