

★今月のお弁当の日は 26日です。

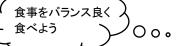
★15日は麦飯カレーに なります。



まだまだ残暑が厳しいですが、日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節に なりました。涼しくなると子どもたちの食欲も少しずつ高まってきますが、夏の疲 れが出て体調をくずす心配もあります。食事をしっかり食べることができるように 配慮しましょう。









秋の食材・

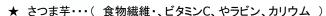
さつま芋 ぶどう さんま 甲芋







きのこ



- ★ 里芋 ・・・(カリウム、銅)
- ★ さんま ···(EPA、DHA,ビタミンD)
- ★ 梨 ・・・(アミノ酸、プロテアーゼ、カリウム)
- ★ ぶどう・・・(ポリフェノール、アントシアニン、レスベラトロール)
- ★ きのこ・・・(食物繊維、ビタミン、ミネラル)

今月のメニューより ♥鮭のみそバター焼き(4人分)♥

- <材料>鮭4切れ(50g)
- <調味料>みそ(40g) 酒(15g) 砂糖(5g)溶かしバター(20g)
- <作り方>①鮭の骨を取っておきます。
 - ②ボールに調味料を混ぜあわせます。
 - ③鮭に調味料を入れ30分程度漬けこみます。
 - ④180°C予熱したオーブンに入れ15分位焼きます。
 - ⑤こんがり焼き色がついたら出来上がり!



予定 令和5年

9月		主食 及び 献立名	3時のおやつ	未満児追加	
11	月	ごはん ポークソテーの和風ソース	牛乳	牛乳	
25	73	添え野菜 大根のみそ汁	焼きいも	チーズ	
12	火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き	牛乳	ヨーグルト	
		ほうれん草の和え物 ベーコンスープ	梨・お菓子		
13	水	ごはん 筑前煮	お茶	牛乳	
27	小	きゅうりの和え物 玉ねぎのみそ汁	おはぎ	バナナ	
14	木	ごはん 白身魚のフライ	牛乳	牛乳	
28		トマトの甘酢漬け 白菜のみそ汁	リンゴ・お菓子	卵ボーロ	
1	金	ごはん 牛肉とキャベツのプルコギ	牛乳	牛乳	
29		えのきのスープ オレンジ	パインケーキ	ビスケット	
2		パン ミートスパゲティ	牛乳	牛乳	
16	土	たまごスープ	バーム	おかき	
30		オレンジ	クーヘン		
4	月	ごはん 里芋の煮ころがし	お茶 マカロニ	牛乳	
		かみかみサラダ もやしのみそ汁	あべかわ	チーズ	
5	火	ごはん チキン南蛮	ミルク バナナ	┃ヨーグルト┃	
19		添え野菜 野菜スープ	かりかりいりこ		
6	水	ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮	牛乳	牛乳	
U		りんごのサラダ 小松菜のみそ汁	ホットケーキ	せんべい	
7	木	ごはん 三色揚げ 添え野菜	お茶 クッキー	牛乳	
21		かぼちゃのみそ汁	カップヨーグルト	クッキー	
8	金	ごはん 鮭のみそバター焼き	牛乳	牛乳	
22		こぎつねサラダ 中華スープ	クラッシュゼリー	ビスコ	
9	±	ごはん マーボーなす	牛乳	牛乳	
		豆腐のみそ汁 オレンジ	ブッセケーキ	卵ボーロ	
20	誕	お月見ハヤシライス ウインナー	牛乳	牛乳	
	生	フライドチキン スパゲティサラダ		++ 4 ~~ 1 >	
	会	添え野菜 オレンジ ミニゼリー	ロールケーキ	GV////	