

9 幼稚園 がつのこんだて

🌿 残暑を乗り切ろう 🌿

日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのも随分と早くなってきました。季節はだんだんと秋に近づいてきましたね。夏の疲れが出てくるこの時期、体をしっかり休めてあげることが大切です。暑さに疲れた胃に、やさしい食べ物を食べ、規則正しい生活リズムで元気いっぱいの身体づくりを心がけましょう。生野菜より消化の良い煮野菜がオススメです。胃の負担を軽くし、量も多く摂れますよ！また、梅干や酢を少量、料理に使用すると消化や食欲増進に効果があります。

げつようび

■アレルギー物質は以下のアイコンで表します。

卵... エビ... そば...
小麦... カニ...
乳製品... ピーナツ...

かようび



すいようび

もくようび

きんようび

6



コロケ
牛肉の時雨煮
ブロッコリーの
おかか和え
洋梨缶

7



千草焼き
けんちん煮
きゅうりのサラダ
黄桃缶

8



赤魚フライ
筑前煮
小松菜のツナ和え
みかん缶

9



トマトチキン
スパゲティサラダ
ぜんまい煮
ミニゼリー

10



カレー
とんかつ
アスパラサラダ
パン缶

13



ロールキャバツ
エビカツ
チンゲン菜の
なめたけ和え
チーズ

14



くわい入つくね
レンコンのソテー
ゴボウサラダ
杏仁豆腐

15



豆腐の野菜あんかけ
ミニフランク
ほうれん草の
ドレッシング和え
黄桃缶

16



ヒレカツ
大根とアスパラの
バター煮
もやしの千草和え
みかん缶

17



マスのごまテリヤキ
焼きそば
五目ひじき煮
菜の花のお浸し
洋梨缶

20

敬老の日

21



テリヤキチキン
竹の子の煮物
小松菜のおかか和え
黄桃缶

22



アジフライ
ビーフンサラダ
インゲンのソテー
オレンジ

23

秋分の日

24



タラのバター醤油焼き
ベンソテー
メンマの炒め物
きゅうりの塩昆布和え
パン缶

27



サバのみそ煮
ミニお好み焼き
ほうれん草のお浸し
洋梨缶

28



ハンバーグ
さつま芋サラダ
にんじんツナソテー
ミニゼリー

29



イカ野菜カツ
きのこバターソテー
チンゲン菜の
なめたけ和え
杏仁豆腐

30



根菜カレー
オムレツ
カリフラワーサラダ
ヨーグルトゼリー

おたのしみメニュー
栗ご飯

※容器、ごはんの準備はいたしません