

★ 9 こんだてひょう ★

まだまだ暑い日が続きますね。
季節の変わり目は体調不良を起こしやすいので、好き嫌いせずバランスのとれた食事をして元気に過ごしましょう!!



月	火	水	木	金	土
3 糸豆腐 ほうれん草とツナのサラダ フルーツ なすのみそ汁 チーズ えびせん、牛乳	4 ごはん 豚肉と厚揚げの煮物 和サラダ 冬瓜のみそ汁	5 ピラフ 魚の竜田あげ 三色酢の物 汁が華のみそ汁	6 ごはん 鶏肉と大根の煮物 かぼちゃの煮物 わかめのみそ汁	7 ごはん 豚肉のすき煮 ひじきサラダ なすのみそ汁	8 親子遠足♪
10 中華丼 かにかまサラダ フルーツ かきたま汁 プリン	11 ごはん 親子煮 ごまサラダ しめじのみそ汁	12 たき込みごはん 魚のみそ煮 七かち大根の煮物 もやしのみそ汁	13 ごはん 肉じゃが キャベツの漬物和え 和野菜のみそ汁	14 ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨の酢の物 オクラのみそ汁	
17 	18 野菜カレー 大根サラダ フルーツ ポトフ ヨーグルト	19 ごはん 魚のきのこあんかけ ほうれん草の昆布和え ごまみそ汁	20 ごはん 筑前煮 海苔サラダ ニラのみそ汁 おたらし 団子、牛乳	21 ごはん 厚揚げの中華炒め もやしの和え物 里芋のみそ汁 バナナ ケーキ、牛乳	
24 	25 チキンソテー ササミサラダ フルーツ コーン×ズーフ おにぎり🍙	26 ごはん 魚のカレーあげ りんちゃんサラダ 豚汁 ウィン ビスケット、牛乳	27 ごはん ポークビストロ 青菜とコーンの和え物 かぼちゃのみそ汁 フレイトスト、牛乳	28 ごま丼 白菜のツナ煮 フルーツ ベーコンのみそ汁 おふくず、牛乳	

※材料などの都合により、献立を変更する場合があります