



9月のこんだてひょう



令和2年
ひらた乳児保育園

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
昼食		ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜のコーン和え トマ玉汁	ごはん 魚の磯辺あげ じゃこ酢和え かぼちゃのみそ汁	ごはん 厚揚げチャンプルー 春雨の酢の物 とうがん汁	ごはん 牛肉とオクラのすき煮 千草和え 油揚げのみそ汁	
3時		黒糖むしパン 牛乳	いりこ えびせん 牛乳	ごまチーズホットケーキ 牛乳	おにぎり 牛乳	
	7	8	9	10	11	12
昼食	親子丼 ひじきの炒め煮 フルーツ なめこ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ ふのみそ汁	ごはん 魚の梅みそ煮 白和え 具だくさんみそ汁	ごはん 鶏肉と大豆の炒め煮 なめたけ和え はんぺん汁	ごはん 豚肉とさつまいものトマト煮 コールスローサラダ かきたま汁	
3時	チーズ ビスケット 牛乳	小魚大豆 牛乳	おにぎり 牛乳	おこのみやき 牛乳	ぶどうゼリー	
	14	15	16	17	18	19
昼食	きのこカレー りっちゃんサラダ フルーツ 野菜スープ	ごはん 厚揚げの中華炒め かみかみサラダ キャベツのみそ汁	ひじきごはん 魚のあげ煮 さつまいもサラダ 高野豆腐のみそ汁	ごはん 豚肉の柳川風煮 豆菜サラダ チンゲン菜のみそ汁	ごはん 鶏肉のからあげ 大根とわかめの梅サラダ 厚あげのみそ汁	
3時	ヨーグルト	おにまんじゅう 牛乳	昆布 たまねぎスナック 牛乳	ひじき入りナゲット 牛乳	おにぎり 牛乳	
	21	22	23	24	25	26
昼食	敬老の日 	秋分の日 	ミートスパゲッティ ささみのサラダ フルーツ 豆と野菜のスープ	ごはん がめ煮 大根サラダ さつまいものみそ汁	ごはん 揚げレバーのソースがらめ 青菜の中華和え 鶏ごぼう汁	
3時			おにぎり 牛乳	フレンチトースト 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	
	28	29	30	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>暦の上ではもう秋ですね！ 昼間はまだまだ暑いですが、朝晩少しずつ涼しくなった様な気がします。これから気温の変化や夏の疲れなどにより、体調が崩れやすくなるので気を付けましょうね。秋と言えば「食欲の秋」ですね。さつまいも、栗、きのこ、柿、梨など美味しい食材がたくさん旬を迎えます。栄養豊富な旬の食材を食べて、元気に過ごしましょう！</p> </div>		
昼食	納豆丼 ほうれん草のツナサラダ フルーツ きのこ汁	ごはん すき焼き風煮 ひじきのマリネ 里いのみそ汁	ごはん 魚のきのこあんかけ 高野豆腐のごま和え れんこんのみそ汁			
3時	おにぎり 牛乳	大学いも 牛乳	プリン			