



9月 こんだてひょう



2022年度 光幼保園

月	火	水	木	金
※上段が午前おやつ、下段が午後おやつです。 ※ひよこ・りす・うさぎ組のみ、午前おやつがつきます。			1 食パン あじのソースフライ キャベツのごま酢和え ミネストローネ 牛乳 バナナ そうめん	2 ごはん 厚揚げ田楽 お花畑サラダ 玉ねぎのすまし汁 果物・牛乳 カルシウムせんべい 豆乳くずもち
5 ごはん 鮭の香りみそ焼き きゅうりの酢の物 大根のすまし汁 果物・牛乳 お麩ラスク きな粉おはぎ	6 7・8月誕生月メニュー 鶏ごぼうごはん 擬製豆腐 じゃが芋の炒め物 もやしのみそ汁 ゼリー・牛乳 トマト レーズン蒸しパン	7 ごはん 豚肉となすのみそ炒め チンゲン菜のおかか和え マカロニスープ 牛乳 きな粉ヨーグルト ごまネーズパン	8 冷やしうどん 野菜のかき揚げ 果物 牛乳 いりこ 鮭おにぎり	9 ごはん 鶏肉のカレー南蛮 おからポテトサラダ 春雨スープ 牛乳 トースト バタークッキー
12 中華丼 厚揚げの中華炒め わかめスープ 果物 牛乳 乾パン 里芋団子	13 ごはん さわらの竜田揚げ もやしのナムル 切り干し大根のみそ汁 牛乳 りんご カレーパンケーキ	14 夕焼けごはん 鶏肉のマーマレード焼き 納豆和え きのこのすまし汁 牛乳 マカロニきな粉 フルーツヨーグルト	15 ごはん 肉じゃが 小松菜の磯香和え キャベツのみそ汁 果物・牛乳 大根のおかか和え マーラーカオ	16 食パン あじのコーンフレーク焼き マセドアンサラダ モロヘイヤとトマトのスープ 牛乳 金時豆の煮物 ツナチャーハン
19 敬老の日	20 ごはん チーズミートなす 彩りサラダ ごまわかめスープ 牛乳 クラッカー マカロニナポリタン	21 秋鮭のまぜごはん 豆腐ハンバーグ ひじきの炒め煮 麩のすまし汁 果物・牛乳 ふかし芋 ホットケーキ	22 弁当の日 きゅうりの塩昆布和え おからポンデケーキ	23 秋分の日
26 わかめごはん さばのごま照り焼き 切り干し大根の酢の物 えのきのすまし汁 牛乳 チーズ お好み焼き	27 ごはん 筑前煮 もやしのごま和え 五目みそ汁 牛乳 きな粉バナナ のりごまクッキー	28 とんこつラーメン 里芋の梅和え 果物 牛乳 人参のごま和え 昆布おにぎり	29 ごはん さんまの塩焼き りっちゃんサラダ 根菜のみそ汁 牛乳 オレンジ サラダパンケーキ	30 誕生月メニュー チャーハン 鶏のチリソース パンサンスー 中華スープ ゼリー・牛乳 粉ふき芋 バターラスク

こんなものが入っているよ！

◆お花畑サラダ◆

お花畑のように色とりどりの野菜などを使ったサラダです。

ほうれん草・人参・キャベツ・コーン缶・しめじ・えのき・ベーコン・マヨネーズ

◆夕焼けごはん◆

人参をみじん切りにして、しらす干と一緒に炊きます。夕焼けに見立てたご飯です。

米・人参・しらす干・塩・酒・昆布

◆りっちゃんサラダ◆

小学校の国語の教科書に出てきます。色々な美味しいものが入った栄養たっぷりのサラダです。

キャベツ・きゅうり・トマト・コーン缶・ハム・塩昆布・かつお節・油・酢



8日はうどん作りをします。上手にこねこねできるかな？美味しくできますように…。かきあげには園でできた夏野菜を使います。

