

○1は手作りおやつです

〇〇 2020年 9月 献立表 〇〇

		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	
昼食		ひじきごはん 厚揚げの煮物 根菜サラダ ふとわかめのみそ汁 果物	マーボなす丼 オクラとコーンサラダ チーズ 果物	ごはん 豆腐ハンバーグ きゅうりと人参サラダ コーンと玉葱すまし汁 果物	麦ごはん アカウオの煮つけ ゆで玉子 切り干し大根の酢の物 果物	冷やし中華 野菜炒め トウモロコシ 果物	
昼間食		カル鉄ウエハース いわしせんべい 牛乳	シヤムロール 牛乳	緑黄色野菜ウエハース 小魚せんべい 牛乳	ぱりぱりビス 牛乳	わかめせんべい おからクッキー 牛乳	
		7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
昼食		ほうれん草パン 白身魚洋風オイル焼き ひじきの彩りサラダ オニオンスープ 果物	麦ごはん 豚じゃが 冬瓜とトマトのサラダ チーズ 果物	ごはん 鮭の照り煮 磯和え 豆腐となすのみそ汁 果物	夏野菜あんかけ丼 もやしの酢の物 ウインナー 果物	ごはん 鶏肉から揚げ キャベツと人参サラダ コーンと玉葱すまし汁 果物	タコライス ブロッコリー トウモロコシ 果物
昼間食		きな粉もち 牛乳	きなこせんべい 緑黄色野菜ウエハース 牛乳	フルーツゼリー 牛乳	抹茶ラスク 牛乳	どうぶつビスケット 小魚せんべい 牛乳	ゼリー わかめせんべい 牛乳
		14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
昼食		じゃこごはん 玉子焼き じゃが芋と牛肉の甘辛煮 豆腐ときのこのみそ汁 果物	ピザトースト ブロッコリー かぼちゃの甘煮 牛乳 果物	ごはん 鮭のみそマヨ焼き 三色サラダ ふとわかめのみそ汁 果物	ごはん だんご汁 かぶサラダ チーズ 果物	小松菜入り信田井 海藻サラダ ウインナー 果物	お好み焼き ブロッコリー トウモロコシ 果物
昼間食		ちぢみ 牛乳	みるくもち 牛乳	緑黄色野菜ウエハース おからクッキー 牛乳	レーズンパン 牛乳	小魚せんべい カル鉄ウエハース 牛乳	ラムネ きなこせんべい 牛乳
		21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
昼食				麦ごはん いわしフライ 大根きゅうりの梅和え ふとわかめのみそ汁 果物	<お誕生会> ポークカレーライス 果物	パン タンドリーチキン フルーツポテサラ はるさめスープ	玉子とじうどん 厚揚げと野菜炒め ウインナー 果物
昼間食				マッシュマロクリスピー 牛乳	パウンドケーキ 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	小魚せんべい 野菜スティック 牛乳
		28 (月)	29 (火)	30 (水)			
昼食		かしわごはん 魚の塩焼き (サバ) 里いもの煮物 豆乳味噌汁 果物	ごはん 鮭の磯部焼き 大根と豆苗サラダ かぶときのこすまし汁 果物	マーボ丼 ブロッコリーおかか和え ウインナー 果物			
昼間食		フライドポテト 牛乳	サンドクッキー (かぼちゃ) 牛乳	チョコスコーン 牛乳			