

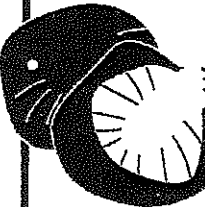
# 9月の献立

うみの星保育園

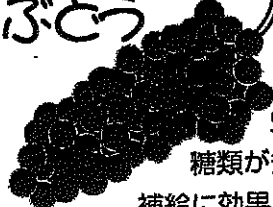
日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
2 (月)	ごはん みそ汁(豆腐、ねぎ、油揚げ) れんこんのはさみ揚げ 野菜炒め 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
3 (火)	きのこうどん チキンナゲット お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
4 (水)	玄米ロール ポークシチュー 牛肉コロッケ 大根サラダ 果物	ドーナツ 牛乳	お菓子 牛乳	
5 (木)	ごまごはん みそ汁(玉子、ねぎ) ジンギスカン きゅうりのたたき 果物	ゼリー	お菓子 牛乳	
6 (金)	やきそば ジュース きんぴらのり巻き揚げ ツナサラダ 果物	ヨーグルト	お菓子 牛乳	
7 (土)	コーヒーパーン 牛乳 ミートボール スパゲティサラダ 枝豆 果物			夏祭り
9 (月)	ごはん みそ汁(油揚げ、ねぎ、わかめ) さんまのごま揚げ 野菜炒め 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
10 (火)	ナポリタンスパゲティ 牛乳 ハンバーグ アスパラベーコン 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
11 (水)	小豆パン 野菜スープ レバーのかりん揚げ お浸し 果物	ビーフン 牛乳	お菓子 牛乳	
12 (木)	焼きうどん 中華スープ 鮭フライ シーフードサラダ 果物	チョコレートムース 揚げパン	お菓子 牛乳	
13 (金)	カレーライス 牛乳 ウインナー 野菜サラダ 果物	揚げパン 牛乳	お菓子 牛乳	いもほり
14 (土)	ごまパン 牛乳 クリームコロッケ 豆腐サラダ 枝豆 果物	プリン		
17 (火)	ごはん かき玉汁 塩鮭 みそなす 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
18 (水)	二色おにぎり 八杯汁 からあげ フライドポテト 大根サラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子 牛乳	誕生会
19 (木)	塩焼きそば 牛乳 春巻き お浸し 果物	ヨーグルト		
20 (金)	わかめごはん みそ汁(しいたけ、豆腐、ねぎ) しゅうまい ビビンバ 果物	お好み焼き 牛乳	お菓子 牛乳	
21 (土)	バターロール 牛乳 鶏の照り焼き ごぼうサラダ 枝豆 果物	ゼリー		
24 (火)	ごはん 豚汁 さばの塩焼き お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
25 (水)	豆ごはん みそ汁(油揚げ、しめじ、ねぎ) 豚肉の味噌炒め かぼちゃのそぼろ煮 果物	こふきいも 牛乳	お菓子 牛乳	
26 (木)	ミルクパン コンソメスープ グラタン 野菜サラダ 果物	チョコレートムース	お菓子 牛乳	
27 (金)	しょう油ラーメン からあげ お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
28 (土)	バターロール 牛乳 魚のフライ 玉子サラダ 枝豆 果物	プリン		
30 (月)	カレーうどん きんぴらのり巻き揚げ お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	

## 旬を伝えよう!

**しいたけ** 食物繊維が豊富で便秘解消、コレステロール低下の効果があります。表面に傷がなく肉厚、ひだのはっきりしているものを選ぶのがコツ。うまみ成分が豊富です。煮もの、五目飯、炒めもの、天ぷらなどに。



**ぶどう** 世界史的にみると8000年以上の歴史を持つ古い果物。糖類が多いのでエネルギー補給に効果的で、疲労回復に役立ちます。また、抗がん性で話題のポリフェノールも多く含まれます。



**さんま** (秋刀魚)  
秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。DHAやEPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富。口先と尾が黄色くなっているものが脂ののりが良い証拠です。

