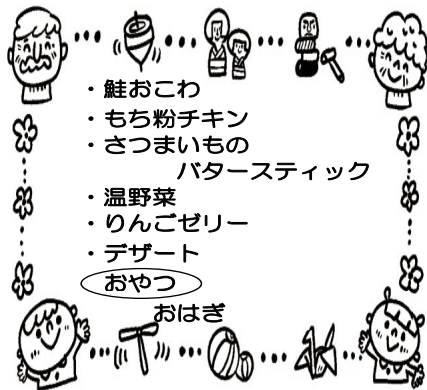




	月	火	水	木	金	土
	14, 28	1, 15, 29	2, 16	3	4, 18	5, 19
昼食	・和風口コモコ丼 ・大根と人参のスープ ・フルーツ 〔ご飯 合挽肉 人参 玉ねぎ キャベツ 卵 玉ねぎ 人参 大根	・冷やしぶっかけうどん ・ジャーマンポテト ・フルーツ 〔うどん 鶏ささ身 オクラ トマト 卵 わかめ 納豆 揚げ玉 じゃがいも 玉ねぎ パセリ	・鯖の煮付け ・切干しとわかめの酢の物 ・野菜のみそ汁 ・佃煮 〔麦入りご飯 鯖 白ねぎ しょうが いんげん 切干し大根 わかめ もやし 人参 トマト キャベツ ナス 玉ねぎ 人参	・梅じゃこご飯 ・豆腐とえのきの炒め物 ・ごぼうと油揚げのすまし汁 ・フルーツ 〔ご飯 梅 しらす干し ごま 豆腐 豚肉 えのき にら 人参 ごぼう 大根 人参 油揚げ	・芋ご飯 ・秋鮭のがんとどき ・小松菜と人参のみそ汁 〔ご飯 さつまいも 黒ごま 秋鮭 木綿豆腐 ひじき アスパラガス 長いも チンゲン菜 ごま 人参 小松菜 玉ねぎ	・ナポリタン ・コンソメスープ ・フルーツ 〔スパゲティ ウインナー 人参 玉ねぎ ピーマン 玉ねぎ 大根
	おやつ	マシュマロクリスピー牛乳	かぼちゃ蒸しパン牛乳	2日16日→バナナとヨーグルト 30日→おさつチップス ビスケット、ラムネ	チーズポテト牛乳	梨ケーキ牛乳
離乳食おやつ	初期					
	中期	刻みりんご	かぼちゃクッキー	刻みバナナ	きな粉マッシュ	マンナ 鉄入りビスケット
	後期	スティックりんご	かぼちゃクッキー	スティックバナナ	きな粉ポテト	マンナ 鉄入りビスケット

	月	火	水	木	金	土
	7	8	9	10, 24	11, 25	12, 26
昼食	・白身魚の甘酢あんかけ ・浦上そぼろ ・豆腐とわかめのみそ汁 〔麦入りご飯 白身魚 玉ねぎ しいたけ 豚肉 ごぼう もやし 人参 こんにゃく 豆腐 わかめ	・こんがりチキン ・ごぼうと大豆のカレー風味サラダ ・人参とキャベツのみそ汁 ・フルーツ 〔麦入りご飯 鶏肉 大豆 ごぼう 人参 きゅうり トマト カレー粉 人参 大根 キャベツ	・ミックスサンド ・ビーフシチュー ・フルーツ 〔パン ハム 卵 きゅうり じゃがいも チーズ シーチキン パセリ 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ	・きのこの炊き込みご飯 ・にゅうめん ・フルーツ 〔ご飯 鶏肉 人参 ごぼう しいたけ しめじ こんにゃく 油揚げ いんげん たくあん 〔素麺 色板 わかめ	・かぼちゃコロック ・もみうり ・卵とチンゲン菜のみそ汁 ・佃煮 〔麦入りご飯 合挽肉 かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり わかめ もやし しらす干し トマト 卵 チンゲン菜 玉ねぎ	・レタスのチャーハン ・中華スープ ・フルーツ 〔ご飯 豚肉 レタス 玉ねぎ 人参 コーン缶 玉ねぎ わかめ
	おやつ	ポールウインナー チーズクラッカー 牛乳	手作りカステラ 牛乳	焼きおにぎり 牛乳	きな粉マカロニ 牛乳	オレンジゼリー 牛乳
離乳食おやつ	初期					
	中期	野菜せんべい	きな粉マッシュ	ふかし芋	刻みりんご	マンナ チーズクラッカー
	後期	野菜せんべい	きな粉ポテト	ふかし芋	スティックりんご	マンナ チーズクラッカー

お誕生会メニュー(9/17)



～旬の食材～

☆かぼちゃ☆

「冬至に食べると病気になる」と古くから言われてきたように、とても栄養価の高い野菜です。特に豊富なのが、免疫力を高めるカロテンやビタミン類です。ビタミンEには、ホルモン調整機能があり、肩こりなどの更年期障害の症状を改善するほか、血行もよくします。

☆さつまいも☆

さつまいもにも含まれる豊富な食物繊維(ヤラピン)が便秘解消に効果を発揮します。また、色素に含まれるアントシアニンは強い抗酸化作用があるほか、豊富なビタミンCが風邪の予防に効果的です。

☆秋鮭☆

ビタミンが多く、脂肪にはEPAや脳の働きをよくするDHAが含まれています。

郷土料理

9月は奈良県の『もみうり』です！きゅうりの酢の物のことで、やわらかくなるまで、きゅうりを塩でもむことから「もみうり」と呼ばれたと言われています。夏の食卓によくあがる一品で、昔から添え物としてよく作られます。

離乳食

※その日に使用する材料を使用し、調理しています。詳しい材料は各自の連絡ノートに書いています。  
◎揚げ物…(後期)フライパンで焼く。(初期・中期)野菜と一緒に煮る。  
◎青魚…白身魚を使用。  
◎肉類…まだ食べていない肉類は使用せず、白身魚を使用。  
◎ご飯…(後期)5倍粥～軟飯(中期)7倍～5倍粥(初期)10倍～7倍粥