



	月	火	水	木	金	土	
	13, 27	14, 28	1, 15, 29	2, 30	3, 17	4, 18	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖の幽庵焼き ・豆腐とえのきの炒め物 ・油揚げと大根のすまし汁 ・フルーツ [麦入りご飯] [鯖] レモン汁 [豚肉] 豆腐 えのき 人参 ニラ [油揚げ] 大根 白菜	<ul style="list-style-type: none"> ・のりつくねの照り焼き ・オクラの梅和え ・かぼちゃのみそ汁 ・佃煮 [麦入りご飯] [豚挽肉] 豆腐 玉ねぎ 人参 焼き海苔 [オクラ] しらす干し 梅 かつお節 炒りごま [かぼちゃ] 玉ねぎ	<ul style="list-style-type: none"> ・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 じゃが芋 シーチキン缶 スライスチーズ パセリ [牛肉] 大豆 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ	<ul style="list-style-type: none"> ・芋ご飯 ・秋鮭のがんもどき ・玉ねぎとわかめのみそ汁 [ご飯] [さつま芋] ごま [秋鮭] 木綿豆腐 ひじき アスパラガス 長芋 チンゲン菜 [わかめ] 玉ねぎ 人参	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば ・大根とわかめのみそ汁 ・フルーツ [中華麺] [豚肉] キャベツ 青ねぎ もやし [大根] 玉ねぎ わかめ	<ul style="list-style-type: none"> ・焼そば ・大根とわかめのみそ汁 ・フルーツ [中華麺] [豚肉] キャベツ 青ねぎ もやし [大根] 玉ねぎ わかめ
	おやつ	ドーナツ かっぱえびせん ラムネ 牛乳	マドレーヌ 牛乳	五平餅 牛乳	りんごと ヨーグルト 牛乳	ミルクスコーン 牛乳	ビスケット トンガリコーン ゼリー 牛乳
離乳食おやつ	初期						
	中期						
	後期	マンナ	スティックバナナ	ふかし芋	スティックりんご	動物ビスケット	野菜せんべい

	月	火	水	木	金	土	
	6	7, 21	8, 22	9	10, 24	11, 25	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と玉ねぎのどんぶり ・油揚げと豆腐のみそ汁 ・フルーツ [ご飯] [豚肉] 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし [豆腐] 油揚げ 白ねぎ	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭のもみじ焼き ・いり焼き ・切干大根と白ねぎのみそ汁 [麦入りご飯] [鮭] 人参 [鶏肉] こんにゃく ごぼう 人参 大根 しいたけ れんこん いんげん [切干大根] 白ねぎ しめじ こんにゃく	<ul style="list-style-type: none"> ・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] [鶏ささみ] トマト 卵 わかめ 納豆 揚げ玉 [じゃが芋] 玉ねぎ パセリ	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートボールの酢豚風 ・白菜の昆布和え ・なめこ玉ねぎのすまし汁 ・フルーツ [麦入りご飯] [豚挽肉] 人参 玉ねぎ 白ねぎ ブロッコリー しいたけ [白菜] 昆布 [なめこ] 玉ねぎ	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖の煮付け ・大豆トリオ ・豚肉のお汁 [麦入りご飯] [鯖] 生姜 白ねぎ [大豆] 高野豆腐 油揚げ ひじき 人参 いんげん [豚肉] えのき 玉ねぎ 大根 チンゲン菜	<ul style="list-style-type: none"> ・ピラフ ・コンソメスープ ・フルーツ [ご飯] [豚肉] 人参 玉ねぎ ピーマン コーン缶 [レタス] 大根 パプリカ	<ul style="list-style-type: none"> ・ピラフ ・コンソメスープ ・フルーツ [ご飯] [豚肉] 人参 玉ねぎ ピーマン コーン缶 [レタス] 大根 パプリカ
	おやつ	フランクフルト 牛乳	梨ケーキ 牛乳	もちもち チーズパン 牛乳	麩ラスク 牛乳	フルーツゼリー 牛乳	おせんべい サッポロポテト ラムネ 牛乳
離乳食おやつ	初期						
	中期						
	後期	きな粉ポテト	スティック梨	パンがゆ	マンナ	スティックバナナ	ウエハース

お誕生会メニュー(9/16)

旬の食材

郷土料理

離乳食



☆しめじ☆

しめじとして出回ってる多くがぶなしめじで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、ビタミンB1やビタミンB2、ナイアシンなどを含む、栄養価の高いきのこです。食物繊維も豊富なので、便秘の改善やコレステロールの低下などに効果的です。

☆さつま芋☆

さつま芋に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。

9月は長崎県の『いりやき』です！由来は、材料の鶏肉(魚)を植物油で炒って料理していたので「いりやき」と名づけられたそうです。味付けは、地域や家庭で様々有り入れる部材も多彩です。

※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。(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