



## 9月献立表



## 芳香稚草園



献 第 6 号

平成25年8月30日

日	曜	献 立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	3歳未満児 Kcal	
2	月	ツナ炒めごはん 野菜の香味あえ しめじ汁	ツナ缶、玉葱、人参、干し椎茸、グリンピース もやし、ほうれん草、しらす干し、卵、しめじ 小松菜、豆腐、しらたき、長葱	ミニーナッツパン スキムミルク	626	501	
3	火	ごはん 白身魚のタルタルソースがけ ひじきサラダ、麩のすまし汁	白身魚、卵、らっきょう漬け、玉葱、パセリ ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン缶 ハム、花麩、なると、えのきたけ、長葱	オープソリッソ レモンティー	637	470	
4	水	ハヤシライス、お茶 ごまだれサラダ	豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム缶、グリンピース 鶏ささみ、キャベツ、きゅうり、もやし	アイスクリーム	481	385	
5	木	チャウダー麺、しゅうまい もやしと卵の甘酢あえ	中華麺、キャベツ、もやし、人参、ベーコン コーン缶、冷)むき海老、卵、ハム、きゅうり	フルーツホイップ サンド スキムミルク	666	499	
6	金	あんかけきつね丼 三色おひたし、味噌汁	油揚げ、鶏挽肉、人参、玉葱、かまぼこ、ひじき ほうれん草、ハム、豆腐、わかめ、えのきたけ	フルーツムース	572	398	
9	月	中華風ごはん、ごまあえ かきたま汁	豚肉、干し椎茸、人参、竹の子水煮、絹さや もやし、ほうれん草、コーン缶、卵、長葱	米菓 ヤクルト	516	413	
10	火	和風スパゲティー さっぱりサラダ コンソメスープ	スパゲティー、ベーコン、人参、玉葱、えのきたけ しめじ、マッシュルーム缶、もやし、きゅうり コーン缶、アラスカ、キャベツ、ほうれん草、長葱	ホワイトパンチ	512	450	
11	水	ごはん、れんこんのつくね おひたし、えのき汁	鶏挽肉、人参、れんこん、長葱、もやし、ほうれん草 コーン缶、卵、えのきたけ、油揚げ	みかんゼリー	565	452	
12	木	三色丼 わかめとツナのあえもの 豚汁	豚挽肉、卵、ピーマン、わかめ、ツナ缶、きゅうり キャベツ、みかん缶、豚肉、豆腐、白菜、しめじ ほうれん草、人参、しらたき、じゃが芋、長葱	コーンピザトースト スキムミルク	682	526	
13	金	カレーライス、お茶 マカロニサラダ	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリンピース、ハム マカロニ、キャベツ、きゅうり、みかん缶、チーズ	ヨーグルト	611	489	
16	月		<b>敬老の日</b>				
17	火	鮭ごはん、むらくも汁 切り干し大根サラダ	鮭、青じそ、切り干し大根、きゅうり、人参 ツナ缶、卵、玉葱、チンゲン菜、ベーコン	ツイストドーナツ スキムミルク	574	459	
18	水	ごはん、鶏肉の南蛮漬け ピーナッツあえ キャベツの味噌汁	鶏もも肉、長葱、もやし、きゅうり、ほうれん草 人参、ピーナッツ粉、キャベツ、ウインナー しめじ	ムースゼリー	518	414	
19	木	煮込みうどん、ステックチーズ じゃがじやこサラダ	うどん、白菜、ほうれん草、長葱、かまぼこ、油揚げ 卵、じゃが芋、しらす干し、人参、きゅうり	バナナ	567	494	
20	金	五目ごはん 甘酢あえ 豆腐汁	ひじき、れんこん、ごぼう、干し椎茸、人参 しらたき、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、わかめ きゅうり、アラスカ、コーン缶、豆腐、長葱	ツナサンド スキムミルク	696	557	
23	月		<b>秋分の日</b>				
24	火	しめじとツナのごはん レバーのごまあえ かきたま味噌汁	しめじ、ツナ缶、人参、豚レバー揚げ、ほうれん草 もやし、卵、豆腐、長葱	梨	604	483	
25	水	ごはん、きのこハンバーグ ツナサラダ イタリアンスープ	豚挽肉、鶏挽肉、人参、玉葱、しめじ、えのきたけ マッシュルーム缶、ツナ缶、レタス、きゅうり コーン缶、ベーコン、キャベツ、卵	ハムロールパン スキムミルク	600	420	
26	木	五目あんかけラーメン ポテトときのこのソテー フルーツプリン	中華麺、豚肉、人参、きくらげ、玉葱、メンマ水煮 キャベツ、ニラ、もやし、ベーコン、じゃが芋 しめじ、コーン缶	フルーツパフェ	597	518	
27	金	あぶたま丼、ごま酢あえ なめこ汁	油揚げ、しらたき、玉葱、卵、もやし、きゅうり 人参、わかめ、なめこ、豆腐、長葱	芋けんぴ お茶	493	394	
30	月	チャーハン 中華あえ えのきのとろとろスープ	ベーコン、人参、玉葱、マッシュルーム缶 ピーマン、鶏ささみ、きゅうり、レタス、わかめ えのきたけ、長葱、豆腐、卵	ミニアリカンドッグ スキムミルク	610	488	

**きのこをたくさん食べて夏バテ回復！**

朝晩と涼しく過ごしやすくなったとは言え、夏の疲れを残しているこの時期に初秋の不安定な気候が重なると、体力回復どころか逆に体調を崩してしまい夏バテを悪化させてしまうようです。そんな夏バテを回復させる効果がある食材が「きのこ」なのです！

\*きのこにはどんな効果があるのか？



- ・夏バテ回復に必要なビタミン群を多く含んでいます。
- ・ヘルシーなので、弱った胃に優しい食材です。
- ・夏の焼けた肌の再生に効く、ナイアシンを多く含んでいるので、美肌効果があります。



今日は、きのこを使ったメニューを多く取り入れました！お楽しみに～☆