2021年9月ランチメニュー

旬の食材
・きのこ
・ちんげん菜
・梨

～「和ごはん」を取り入れよう～

からだにやさしい「和食」中心の食事を提供しています。

愛染幼稚園

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ごはん 鮭の南部焼き ツナサラダ 切干大根とわかめの味噌汁	ごはん チンジャオロース 大学かぼちゃ 玉子スープ	アマランサスごはん 和風煮込みハンバーグ キャベツの甘酢和え ほうれん草とえのきの味噌汁	豚丼 具だくさん味噌汁
6	7	8	9	10	11
ごはん さばの煮付け 切干大根サラダ さつま芋と玉葱の味噌汁	ごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのおろし和え きのこ汁	ごはん 牛肉のしぐれ煮 白菜のごま和え ほうれん草と豆腐の味噌汁	ちらし寿司 南瓜のそぼろ煮 わかめと花麩のすまし汁 梨	ごはん 肉じゃが ほうれん草のお浸し しめじと白菜の味噌汁	五目焼きめし 具だくさん味噌汁
13	14	15	16	17	18
ごはん 白身魚のカレー揚げ 切干大根の和え物 うす揚げと白菜の味噌汁	麦ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草のごま和え わかめと玉葱の味噌汁	ごはん 豚肉の味噌炒め 高野豆腐の玉子とじ 大根と小松菜のすまし汁	冷やしサラダうどん ひじきと大豆煮 みかん缶	ごはん 八宝菜 春雨サラダ ちんげん菜のスープ	ツナピラフ 具だくさんスープ
20	21	22	23	24	25
☆敬老の日☆ 	ごはん 鶏肉の味噌焼き ブロッコリーの塩麹和え 小松菜と麸のすまし汁	ごはん 白身魚のトマトソースかけ ポテトサラダ コンソメスープ	☆秋分の日☆ 	カレーライス ひじきサラダ オレンジ	そぼろ丼 具だくさん味噌汁
27	28	29	30		
ごはん 鶏肉の塩麹焼き 高野豆腐煮 玉葱とほうれん草の味噌汁	ごはん 肉豆腐 いんげんのおかか和え 南瓜とキャベツの味噌汁	ミネラルロール チーズミートなす 大根サラダ わかめとコーンのスープ	ごはん 豚肉と厚揚げのしぐれ煮 ブロッコリーのマヨドレ和え 小松菜としめじの味噌汁		