

9 月 分 献 立 表

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

(付) は付け合せの事です。

勝山学園

月	火	水	木	金	土
					1 ライ麦パン・ロールパン ビーフシチュー マカロニサラダ デザート *14:00 送迎
					903 キロカロリー
3 ご飯 魚のおろし煮 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁	4 ご飯 はさみ豚カツ 里芋の煮物 清まし汁	5 ご飯 梅おろしぶっかけうどん かき揚げ デザート	6 ご飯 ささみのコーンフレークフライ 茄子とピーマンのゴマ炒め 味噌汁	7 牛丼 スパゲティサラダ ワカメスープ ジュース	8  休み 
783 キロカロリー	829 キロカロリー	1020 キロカロリー	888 キロカロリー	908 キロカロリー	
10 ご飯 生姜焼き 竹輪とキャベツの炒り煮 味噌汁	11 ご飯 魚のホイル焼き ポテトサラダ コンソメスープ	12 ご飯 鶏天 小松菜のしらす和え 味噌汁 牛乳	13 ご飯 冷やし中華 餃子 デザート	14 ご飯 コロッケ 春雨の酢の物 味噌汁	15 保護者会行事
737 キロカロリー	669 キロカロリー	1008 キロカロリー	808 キロカロリー	863 キロカロリー	
17 敬老の日 	18 ご飯 塩サバ 茄子の味噌焼き もずくスープ	19 ご飯 鶏の唐揚げ こんにゃくと卵の煮物 味噌汁	20 ご飯 牛肉のオイスター炒め 白和え 味噌汁 ジュース	21 きのご飯 温玉うどん 肉団子 デザート	22  休み 
	647 キロカロリー	886 キロカロリー	702 キロカロリー	1140 キロカロリー	
24 振替休日 	25 ご飯 ボリュームマーボー豆腐 ささみの和え物 中華スープ	26 カレーライス 揚げ物 海草サラダ 牛乳	27 ご飯 魚のピリ辛焼き じゃが芋とベーコンの炒め 味噌汁	28 ご飯 チャンポン しゅうまい デザート	29 出勤日
	711 キロカロリー	980 キロカロリー	548 キロカロリー	929 キロカロリー	

☆栄養一口メモ☆

- 秋はさわやかな実りの季節です。暑さもやわらぎ、食欲もぐんと増します。冬に備えて、体が少しでも多くの脂肪をため込もうとします。
- 秋にとれる魚（サンマ・さば・鮭など）は脂もたっぷり のっていて体をあたためます。また、芋類（里芋、さつまいもなど）はエネルギー源となります。果物や木の実（りんご・ぶどう・柿・くりなど）も豊富です。食べすぎに注意して、収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。
- 秋はスポーツをするにも良い季節です。適度な運動とバランスの取れた食事がかぜをひかない丈夫な体作りを心がけましょう。

※ 誕生者の祝は、18日です。
※ 10月の土曜出勤予定日は、6日・13日・27日です。