



# 献立盛り付け表



| 月                                               | 火                                               | 水                                  | 木                                                      | 金                                                                      |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <div>旬の食べ物</div> <div>栗 しめじ エリンギ</div>          | 1<br>魚の揚げみそ煮<br>おかか和え<br>麦ごはん すまし汁              | 2<br>切り干し大根と<br>ベーコンの炒め物<br>ご飯 磯煮  | 3<br>パンにチリコンカンをはさんで食べよう！<br>チリコンカン<br>背割りコッペパン 野菜のスープ煮 |                                                                        |
| 6<br>ごぼうの炒め煮<br>萩飯 魚そうめん汁                       | 7<br>さばの梅煮<br>ごま和え<br>ご飯 味噌汁                    | 8<br>しらす和え<br>麦ご飯 マーボー豆腐           | 9<br>チキンチキンごぼう<br>麦ご飯 中華スープ                            | 10<br>ハ女市でとれたはちみつ<br>目の愛護デー<br>ハムサラダ<br>いっしょくはちみつ<br>ワンローフパン キャロットシチュー |
| 13 スポーツの日                                       | 14<br>豚肉のしょうが炒め<br>ご飯 厚揚げの味噌汁                   | 15<br>シーザーサラダ<br>麦ご飯 カレー           | 16 地産地消の日(栗)<br>あじフライ<br>昆布和え<br>栗ごはん 沢煮椀              | 17<br>中華サラダ<br>米粉パン ちゃんどん                                              |
| 20<br>チャプチェ<br>ご飯 豆腐と卵の中華スープ                    | 21 とびだせ！レシピ<br>いわしの生姜煮<br>おひたし<br>麦ご飯 さつまいもの味噌汁 | 22<br>千草和え<br>ご飯 肉じゃが              | 23<br>キャベツと豆のサラダ<br>人参ピラフ ラビオリスープ                      | 24<br>パンにホキフライとゆで野菜、<br>一食ソース<br>ゆで野菜<br>ホキフライ<br>柏型パン クリーンスープ         |
| 27<br>うどんに丸天をのせて食べよう！<br>アーモンド和え<br>ゆかりご飯 丸天うどん | 28<br>ヨーグルト<br>元気サラダ<br>麦ご飯 ハヤシルウ               | 29<br>みかん<br>厚揚げのカレー炒め<br>ご飯 春雨スープ | 30<br>魚のピリ辛ソース<br>香りและ<br>ご飯 味噌汁                      | 31<br>ペンネのトマトソース<br>いちごジャム<br>ワンローフパン 卵とチーズのスープ                        |