



☆ 熱中症予防には早めの水分補給が大切です！
 ☆ 暑さに負けない体をつくるためにも、
 毎日牛乳を飲みましょう。
 ☆ 外での活動の後、食事の前には
 ハンドソープ等を使ってしっかり手洗
 いしましょう。



1日(木) ごはん

チンジャオ ロースー	キャベツと にんじんの さっぱり和え
杏仁 豆腐	さばの塩焼き

2日(金) 麦ごはん

ツナ サラダ	大豆と 煮干しの 揚げ煮	卵 スープ
パイ 缶	ドライカレーの 具 <small>ごはんに入れて食べよう。</small>	

**金曜日はど
カレーの日**

5日(月) ごはん

春雨サラダ	きんぴら ごぼう
ミニ 青りんご ゼリー	白身魚の 野菜あんかけ

6日(火) ごはん

コーン サラダ	オレンジ	マーボー 豆腐
白菜 キムチ	春巻き	

7日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん

玉ねぎの 卵とじ	小松菜の ごま和え
わらび 餅	ちくわの カレー揚げ

8日(木) ごはん

もやしと ほうれん草の ナムル	ひじき煮
ミニ トマト	とんかつ 添えキャベツ かけソース

9日(金) 麦ごはん、しそふりかけ

里芋の 甘辛揚げ	ブロッコリー サラダ	お月見献立で す。今年は 9月9日が十 五夜です。ス スキや団子、里 芋などを供 えて秋の収 穫に感謝しま す。
きな粉 団子	ハンバーグ きのこソース	

12日(月) ごはん

ポパイ サラダ	さつまいもの チーズ焼き
梅干し	白身魚フライ タルタルソース

13日(火) ごはん

まめまめ サラダ	フルーツと ゼリー	マーボー 豆腐
うずら 卵煮	切干大根入り 豚キムチ丼の具 <small>ごはんのせて食べよう。</small>	

14日(水) 鮭チャーハン

にんじん しりしり	ごぼう サラダ
ごま じゃこ	揚げギョーザ

15日(木) ごはん

キャベツの サラダ	万願寺の ガーリック 炒め	新メニュー
豆の ケチャップ 煮	鶏肉の バジル焼き	

16日(金) 麦ごはん

イタリアン サラダ	梨ゼリー	卵 スープ
福神 漬け	コロケ	

**金曜日はど
カレーの日**

19日(月)

敬老の日

20日(火) ごはん

切干大根の ごま和え	のり豆 ポテト
こんにゃくの おかか煮	豚肉の 生姜炒め

21日(水) こぎつねごはん

小松菜の ベーコン炒め	ポテト サラダ	揚げと コーンが 入って います。
ぶどう	鶏肉の 照り焼き	

22日(木) ごはん

万願寺と こんにゃくの 炒め煮	ほうれん草の ごま和え	みそ汁
みかん ゼリー	さばの カレー フライ <small>舞鶴のさかな</small>	

23日(金)

秋分の日

26日(月) ごはん

肉団子の ケチャップ あん	きゅうりの わかめ和え
スパイシー ビーンズ	チャプチェ <small>ミックスビーンズを油で揚げて、 スパイシーパウダーをまぶします。</small>

27日(火) ごはん

もやしの 中華炒め	ブロッコリーの おかか和え
つぼ 漬け	豚肉の かりん揚げ

28日(水) 鶏飯

野沢菜和え	かぼちゃの うま煮	さんまは漢字 で「秋刀魚」と 書きます。秋 が旬の魚です。
黄桃缶	さんまの 塩焼き	

29日(木) ごはん

切干大根の あっさり ナムル	コロコロ 大学芋
きゅうり 漬け	厚揚げの ホイコウロウ

30日(金) 麦ごはん

ポーク ビーンズ	コールスロー サラダ	コンソメ スープ
チーズ	タンドリー チキン	

**金曜日はど
カレーの日**

* 牛乳は毎日つきます。

* 毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。

* 今月の舞鶴の魚は、さばです。

