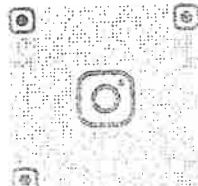


9月献立表

* エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)

1日(月)	2日(火)	3日(水) 鮭ごはん メンチカツ 豆腐ステーキ さつまいもの甘煮 いんげんのおかか和え パイン缶 *402kcal/10.1g	4日(木)	5日(金) 枝豆とコーンのごはん 煮込みハンバーグ ボイル野菜 豆腐ナゲット 黄桃缶 *419kcal/11.1g
8日(月) わかめおにぎり まぐろ野菜カツ 豆腐ハンバーグ 青のりポテト チンゲン菜のおひたし みかん缶 *347kcal/9.8g	9日(火)	10日(水) クロワッサン ポパイスパゲッティ 鶏の唐揚げ チキントマトオムレツ ピピチーズ 344kcal/12.6g	11日(木)	12日(金) たまごふりかけごはん 白身魚のひとくちフライ 照り焼きつくね かぼちゃの甘煮 ブロッコリーのごま和え 洋なし缶 *371kcal/11.4g
15日(月) 【敬老の日】 	16日(火)	17日(水) 八穀ごはん タンドリーチキン 野菜コロッケ 中華肉だんご 小松菜のおひたし パイン缶 *375kcal/12.3g	18日(木)	19日(金) おかかおにぎり サーモンフライ 八幡巻 チーズオムレツ にんじんしりしり みかん缶 *337kcal/10.9g
22日(月) カレーライス ウィンナー かにシューマイ ブロッコリー パイン缶 *419kcal/10.1g	23日(火) 【秋分の日】 	24日(水) 野菜ふりかけごはん さわらのみそ焼き チキンリング 木の葉しんじょ チンゲン菜のごま和え 黄桃缶 *379kcal/13.3g	25日(木)	26日(金) 黒糖パン トマトスパゲッティ ミニ四角たまご焼き 肉詰めれんこんフライ ほうれん草のソテー パイン缶 *338kcal/9.4g
29日(月) 昆布と枝豆のごはん 海鮮揚げギョウザ つくね串 サイコロ厚揚げ煮 ブロッコリーの おかか和え 中華ポテト *408kcal/10.8g	30日(火)	さんま  あぶらのかつておいしいよ! この季節、旬の魚といえはさんまです。秋になるとあぶらかたくさん含まれたさんまが大量に水揚げされます。このさんまに含まれるあぶらは、脳の働きをよくするDHA(トコサヘキサエン酸)や悪玉コレステロールを減らす働きのあるEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。 今日のランチは何か?? 当日午前中にお弁当の写真を Instagramにアップしています! のぞいてみてください☺ 		

- ★ アレルギーをお持ちでない園児様用のメニューです。
- ★ 魚の骨は極力取っていますが、気をつけてお召し上がりください。
- ★ 「栗とカカオ(ココア)以外のナッツ類」「魚卵」「そば」「納豆」は使用しません。
ただし、工場内では、上記の食材を含む製品を使用しています。
- ★ 調味料(醤油 砂糖 塩 ケチャップ 中濃ソース 酢 味噌 鰹だし 鶏ガラスープ コンソメ)使用しています。
- ★ 地産地消の取り組みをしています。
(旭区 今宿 新川さん 保土ヶ谷区 上菅田 白井さん)
- ★ 採れたて野菜を使用したメニューに変更することがあります。

はしの歴史



はしの起源は諸説あり。はっきりしていませんが、古代の中国ではすでに使われていたといわれます。遠隔地として、中国にわたった小野妹子が「はし」を「箸」として持ち帰ったとされ、これが日本での「はし」の始まりといわれています。