

9月のこんだて

1日(木)

鶏肉の塩レモン焼き
ひじきのマリネ
麩のすまし汁
333kcal

牛乳
お菓子



2日(金)

さらわとごぼうの煮つけ
ブロッコリーのピーナッツあえ
かぼちゃのみそ汁
394kcal

牛乳
ヨーグルト蒸しパン



5日(月)

たらの玉ねぎソース
きゅうりのゆかりあえ
豆腐のみそ汁
321kcal

牛乳
お菓子



6日・20日(火)

キャベツの回鍋肉
トマトのごまあえ
きくらげのスープ
390kcal

お茶
小豆ミルク(6日)
わかめおにぎり(20日)



7日・21日(水)

さけのクリーミーポテト焼き
キャベツのサラダ
オクラのスープ
432kcal

牛乳
お菓子



8日(木)

魚のカレーパン粉焼き
じゃが芋のチーズ煮
たまごスープ
487kcal

牛乳
お菓子



9日・23日(金)

チキン南蛮
もやしの彩りあえ
里芋のみそ汁
389kcal

牛乳
甘栗ケーキ(9日)
お茶
おはぎ(23日)



12日・26日(月)

小松菜と牛肉の炒め物
大豆のサラダ
なすの中華スープ
384kcal

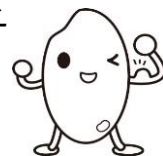
牛乳
お菓子



13日・27日(火)

ささみの鶏天
ほうれん草の磯香あえ
根菜汁
350kcal

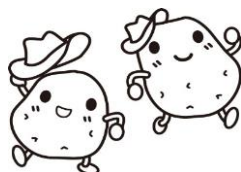
牛乳
ピザトースト(13日)
お茶
豆乳プリン(27日)



14日・28日(水)

さばのおかか煮
五目酢の物
じゃが芋のみそ汁
386kcal

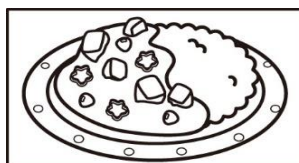
牛乳
お菓子



15日・29日(木)

ビーフカレー
フルーツヨーグルト
525kcal

牛乳
お菓子



16日(金)

豚肉の梅しょうが焼き
コロコロサラダ
わかめのスープ
361kcal

お茶
お月見だんご



30日(金)

完全給食
五目炊き込みご飯
肉団子の甘辛煮
キャベツのツナサラダ
お月見だんご汁
ヤクルト 599kcal

お茶・ヨーグルト



※ 2日(金) ぱんだ組。7日(水) ひよこ、りす組。

14日(水) こあら組。16日(金) うさぎ組。

27日(火) きりん組の給食参観があります。

※ 30日(金) 完全給食です。白飯はいりません。

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (木)	白飯 鶏肉の塩レモン焼き ひじきのマリネ 麩のすまし汁	米、ふ、砂糖 油	鶏肉、チーズ ハム、油揚げ ひじき	キャベツ、ねぎ ほうれんそう きゅうり、えのきたけ にんじん、レモン にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
2 (金)	白飯 さわらとごぼうの煮つけ ブロッコリーの ピーナツあえ かぼちゃのみそ汁	米、三温糖、砂糖	さわら、ちくわ みそ、ピーナツ 油揚げ	かぼちゃ、ごぼう ブロッコリー しょうが たまねぎ、にんじん	牛乳 ヨーグルト 蒸しパン
5 (月)	白飯 たらの玉ねぎソース きゅうりのゆかりあえ 豆腐のみそ汁	米、オリーブ油 砂糖	たら、木綿豆腐 みそ、油揚げ バター、わかめ	きゅうり たまねぎ しめじ、ねぎ	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (火)	白飯 キャベツの回鍋肉 トマトのごまあえ きくらげのスープ	米、砂糖、油	豚肉、みそ バター、黒ごま	キャベツ、トマト にんじん、いんげん えのきたけ、ピーマン 黒きくらげ	お茶 小豆ミルク (6日) わかめおにぎり (20日)
7 ・ 21 (水)	白飯 さけのクリーミー ポテト焼き キャベツのサラダ オクラのスープ	米、じゃがいも はるさめ、砂糖 オリーブ油	さけ、豚肉 ベーコン、牛乳 バター、あおのり	キャベツ こまつな オクラ、にんじん コーン	牛乳 お菓子
8 (木)	白飯 魚のカレーパン粉焼き じゃが芋のチーズ煮 たまごスープ	じゃがいも、米 油、パン粉	さわら、卵 ベーコン、チーズ バター	キャベツ にんじん いんげん、パセリ	牛乳 お菓子
9 ・ 23 (金)	白飯 チキン南蛮 もやしの彩りあえ 里芋のみそ汁	米、さといも マヨネーズ、油 小麦粉、砂糖	鶏肉、卵 みそ、平天 ごま	もやし、こまつな たまねぎ にんじん きゅうり、パセリ らっきょう	牛乳 甘栗ケーキ (9日) お茶・おはぎ (23日)
12 ・ 26 (月)	白飯 小松菜と牛肉の炒め物 大豆のサラダ なすの中華スープ	米、マヨネーズ 油、砂糖 片栗粉、ごま油	牛肉、大豆 なると、ハム	こまつな、なす きゅうり、にんじん たまねぎ、しょうが にんにく	牛乳 お菓子
13 ・ 27 (火)	白飯 ささみの鶏天 ほうれん草の磯香あえ 根菜汁	米、さといも 油、片栗粉 小麦粉、砂糖	鶏ささみ、油揚げ 卵、焼きのり	もやし、だいこん ほうれんそう にんじん、ねぎ	牛乳 ピザトースト (13日) お茶・豆乳プリン (27日)
14 ・ 28 (水)	白飯 さばのおかか煮 五目酢の物 じゃが芋のみそ汁	米、じゃがいも 砂糖、油	さば、みそ かにかまぼこ わかめ かつお節	もやし、だいこん ほうれんそう キャベツ、しょうが にんじん、コーン	牛乳 お菓子
15 ・ 29 (木)	白飯 ビーフカレー フルーツヨーグルト	じゃがいも、米 砂糖、油	ヨーグルト、牛肉 脱脂粉乳、牛乳 粉チーズ	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイ缶、もも缶 グリーンピース	牛乳 お菓子
16 (金)	白飯 豚肉の梅しょうが焼き ココロサラダ わかめのスープ	米、じゃがいも ドレッシング 油、砂糖	豚肉、チーズ わかめ	たまねぎ、きゅうり えのきたけ、ピーマン にんじん、コーン ねぎ、うめ干し しょうが	お茶 お月見だんご
30 (金)	完全給食 五目炊き込みご飯 肉団子の甘辛煮 キャベツのツナサラダ お月見だんご汁 ヤクルト	米、白玉粉 ドレッシング 砂糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、ツナ 鶏肉、卵 油揚げ	キャベツ ほうれんそう きゅうり、にんじん しめじ、えのきたけ たまねぎ、ごぼう	お茶 ヨーグルト