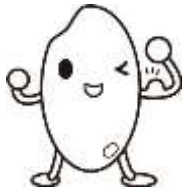


9月のこんだて

1日・15日(金)

菊花蒸し
大根の甘酢漬け
ちくわのみそ汁
377kcal



牛乳
恐竜の卵クッキー(1日)
メロンパントースト
(15日)

4日(月)

さわらとごぼうの煮つけ
ブロッコリーの
ピーナッツあえ
かぼちゃのみそ汁
379kcal



牛乳
お菓子

5日・19日(火)

なすと豚肉のしょうが焼き
ひじきのマリネ
ほうれん草のすまし汁
371kcal



お茶
宝石ゼリー・昆布(5日)
牛乳
秋の実りケーキ(19日)

6日・20日(水)

ささみのピカタ
パスタサラダ
豆腐のスープ
433kcal



牛乳
お菓子

7日・21日(木)

鮭の照り焼き
秋なすの甘辛いため
豚汁
394kcal



牛乳
お菓子

8日・22日(金)

タラのみそマヨ焼き
わかめのナムル
沢煮椀
321kcal



牛乳
ヨーグルト蒸しパン
(8日)
お茶
おはぎ(22日)

11日・25日(月)

小松菜と牛肉の炒め物
桜エビといんげんのごまあえ
なすの中華スープ
351kcal



牛乳
お菓子

12日・26日(火)

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
488kcal



お茶
豆乳プリン(12日)
揚げ玉おにぎり(26日)

13日・27日(水)

チキン南蛮
もやしの彩りあえ
芋煮汁
454kcal



牛乳
お菓子

14日・28日(木)

マーボーカレー
フルーツヨーグルト
473kcal



牛乳
お菓子

29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
610kcal



お茶
ヨーグルト



～ 祖父母参観後の
給食参観予定 ～

7日(木) ひよこ組
りす組
15日(金) きりん組
20日(水) ぱんだ組
22日(金) こあら組
27日(水) うさぎ組



献立表

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 ・ 15 (金)	白飯 菊花蒸し 大根の甘酢漬け ちくわのみそ汁	米、片栗粉 砂糖、パン粉 ごま油	豚ひき肉 木綿豆腐、ちくわ みそ、卵、牛乳	だいこん、たまねぎ コーン、こまつな にんじん、ねぎ 干しいたけ しょうが	牛乳 恐竜の卵クッキー (1日) メロン パントースト (15日)
4 (月)	白飯 さわらとごぼうの煮つけ ブロッコリーの ピーナッツあえ かぼちゃのみそ汁	米、砂糖	さわら、みそ ピーナッツバター 油揚げ	かぼちゃ、ごぼう ブロッコリー たまねぎ、にんじん しょうが	牛乳 お菓子
5 ・ 19 (火)	白飯 なすと豚肉の しょうが焼き ひじきのマリネ ほうれん草のすまし汁	米、油、砂糖	豚肉、チーズ ハム、油揚げ ひじき	キャベツ、なす ほうれんそう きゅうり、ねぎ えのきたけ、にんじん しょうが	お茶 宝石ゼリー・昆布 (5日) 牛乳 秋の実りケーキ (19日)
6 ・ 20 (水)	白飯 ささみのピカタ パスタサラダ 豆腐のスープ	米、スパゲティー オリーブ油 マヨネーズ	鶏ささ身 絹ごし豆腐 卵、ハム 粉チーズ	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん しめじ、ねぎ	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (木)	白飯 鮭の照り焼き 秋なすの甘辛いため 豚汁	米、こんにゃく さといも、油 砂糖、ごま油	さけ、豚肉 みそ、油揚げ	なす、だいこん いんげん、にんじん まいたけ、ごぼう ねぎ	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (金)	白飯 タラのみそマヨ焼き わかめのナムル 沢煮椀	米、マヨネーズ 砂糖、ごま油	タラ、豚肉 みそ、ごま わかめ	もやし、にんじん ごぼう、たけのこ えのきたけ ねぎ	牛乳 ヨーグルト蒸し パン (8日) お茶 おはぎ (22日)
11 ・ 25 (月)	白飯 小松菜と牛肉の炒め物 桜エビといんげんの ごまあえ なすの中華スープ	米、油、砂糖 片栗粉、ごま油	牛肉、なると 桜エビ、黒ごま	いんげん、たまねぎ こまつな、なす ねぎ、しょうが にんにく	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (火)	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	お茶 豆乳プリン (12日) 揚げ玉おにぎり (26日)
13 ・ 27 (水)	白飯 チキン南蛮 もやしの彩りあえ 芋煮汁	米、さといも こんにゃく、砂糖 マヨネーズ、油 小麦粉	鶏肉、牛肉 卵、平てん ごま	もやし、きゅうり ごぼう、にんじん らっきょう、ねぎ パセリ	牛乳 お菓子
14 ・ 28 (木)	白飯 マーボーカレー フルーツヨーグルト	米、砂糖、油	ヨーグルト 豚ひき肉 木綿豆腐 脱脂粉乳 粉チーズ	たまねぎ、なす にんじん、みかん缶 バナナ、パイン缶 もも缶、ねぎ	牛乳 お菓子
29 (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 フレンチドレッシング 砂糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、ツナ缶 鶏肉、卵 油揚げ、ひじき	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 サラダ菜	お茶 ヨーグルト

※ 29日(金)は、完全給食です。白飯はいりません。