

9月のこんだて

3日（月）

タラのみそマヨ焼き
わかめのナムル
沢煮椀
335kcal

牛乳
お菓子



4日・18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
417kcal

牛乳
秋の実りケーキ（4日）
お茶
揚げ玉おにぎり（18日）



5日・19日（水）

タンドリーチキン
マーマレードサラダ
マカロニスープ
410kcal

牛乳
お菓子



6日・20日（木）

厚揚げのそぼろ煮
大根とツナのおえ物
なすのみそ汁
396kcal

牛乳
お菓子



7日・21日（金）

さわらの生姜煮
じゃが芋のごま酢あえ
けんちん汁
413kcal

牛乳
きなこ蒸しパン（7日）
恐竜の卵（21日）



10日（月）

小松菜と牛肉の炒め物
ゆかりあえ
なすの中華スープ
309kcal

牛乳
お菓子



11日・25日（火）

マーボーカレー
フルーツヨーグルト
455kcal

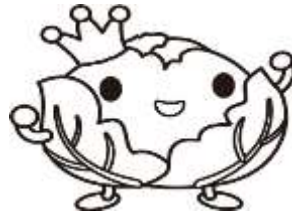
お茶
豆乳プリン（11日）
お月見だんご（25日）



12日・26日（水）

鮭のフライ
キャベツのごまあえ
高野豆腐のみそ汁
377kcal

牛乳
お菓子



13日（木）

魚のカレーパン粉焼き
切干し大根の中華サラダ
芋煮汁
417kcal

牛乳
お菓子



14日（金）

焼きシューマイ風
ブロッコリーのおかかあえ
チンゲン菜スープ
387kcal

お茶
おはぎ



28日（金）

完全給食
五目炊き込みご飯
鶏肉の塩焼き
もやしの彩りあえ
お月見だんご汁
フルーツ
496kcal

お茶
ゼリー



～ 祖父母参観後の
給食参観予定 ～

6日（木） ひよこ組
りす組
14日（金） ぱんだ組
19日（水） うさぎ組
21日（金） こあら組
26日（水） きりん組

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	
3 (月)	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 たけのこ、ねぎ えのきたけ ごぼう	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (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、砂糖、油	豚肉、チーズ ハム、油揚げ ひじき	にんじん、しょうが なす、きゅうり ほうれんそう キャベツ、ねぎ えのきたけ	牛乳 秋の実りケーキ (4日) お茶 揚げ玉おにぎり (18日)
5 ・ 19 (水)	白飯 タンドリーチキン マーマレードサラダ マカロニスープ	米、マカロニ マヨネーズ、油	鶏肉 ベーコン	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん いんげん マーマレード にんにく	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (木)	白飯 厚揚げのそぼろ煮 大根とツナのおえ物 なすのみそ汁	米、砂糖 油、片栗粉	厚揚げ、豚ひき肉 ツナ油漬缶、 みそ、油揚げ ごま	だいこん、にんじん えのきたけ、オクラ ブロッコリー、レモン コーン、グリーンピース たまねぎ、なす	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (金)	白飯 さわらの生姜煮 じゃが芋のごま酢あえ けんちん汁	米、じゃがいも さといも、砂糖 油、ごま油	さわら、木綿豆腐 鶏肉、油揚げ ごま	たまねぎ、ごぼう にんじん、ねぎ だいこん きゅうり しょうが	牛乳 きなこ蒸しパン (7日) 恐竜の卵 (21日)
10 (月)	白飯 小松菜と牛肉の炒め物 ゆかりあえ なすの中華スープ	米、油 砂糖、ごま油	牛肉、なると	もやし、たまねぎ こまつな、なす きゅうり、ねぎ しょうが にんにく	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (火)	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 木綿豆腐 豚ひき肉 調製豆乳	なす、にんじん みかん缶、バナナ パイナップル缶、もも缶 ねぎ、にんにく しょうが	お茶 豆乳プリン (11日) お月見だんご (25日)
12 ・ 26 (水)	白飯 鮭のフライ キャベツのごまあえ 高野豆腐のみそ汁	米、パン粉 小麦粉、油 砂糖	さけ、みそ 高野豆腐、卵 ごま、わかめ	しめじ、にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ	牛乳 お菓子
13 (木)	白飯 魚のカレーパン粉焼き 切干し大根の中華サラダ 芋煮汁	米、さといも こんにゃく パン粉、油 砂糖、ごま油	さわら、ごま かにかまぼこ わかめ	きゅうり、ごぼう 切り干しだいこん にんじん ねぎ	牛乳 お菓子
14 (金)	白飯 焼きシュウマイ風 ブロッコリーの おかかあえ チンゲン菜スープ	米、ごま油 コーンフレーク 片栗粉、砂糖	豚ひき肉 木綿豆腐 かつお節	たまねぎ、しょうが にんじん、えのきたけ チンゲンサイ ブロッコリー グリーンピース	お茶 おはぎ
28 (金)	完全給食 五目炊き込みご飯 鶏肉の塩焼き もやしの彩りあえ お月見だんご汁 フルーツ	米、白玉粉 砂糖	鶏肉、平天 油揚げ、ごま かまぼこ ひじき	もやし、みかん缶 パイナップル缶、にんじん もも缶、きゅうり ほうれんそう、しめじ えのきたけ、ごぼう しょうが、にんにく レモン	お茶 ゼリー

※ 27日(木)は、遠足です。雨でもお弁当の用意をお願いします。

※ 28日(金)は、完全給食です。白飯はいりません。