

9月のこんだて

2日・30日(月)

さわらのおかか煮
わかめのナムル
田舎風スープ
397kcal

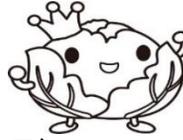
牛乳
お菓子



3日・17日(火)

鶏肉の照り焼き
五目酢の物
じゃが芋のみそ汁
395kcal

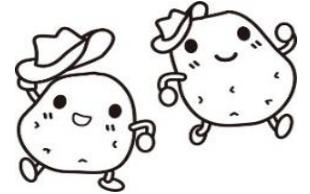
お茶
豆乳プリン(3日)
揚げ玉おにぎり(17日)



4日・18日(水)

鮭のクリーミー焼き
ゆかりあえ
なすの中華スープ
370kcal

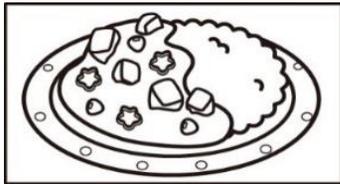
牛乳
お菓子



5日・19日(木)

マーボーカレー
フルーツヨーグルト
466kcal

牛乳
お菓子



6日・20日(金)

さばのごまみそ焼き
彩りあえ
冬瓜の五目汁
437kcal

牛乳
恐竜の卵(6日)
お茶
おはぎ(20日)



9日(月)

魚のカレーパン粉焼き
切り干し大根の中華サラダ
いものこ汁
424kcal

牛乳
お菓子



10日・24日(火)

鶏肉と秋なすのおろし煮
もやしのねりごまあえ
豆腐のすまし汁
399kcal

牛乳
秋の実りケーキ(10日)
きなこ蒸しパン(24日)



11日・25日(水)

厚揚げのそぼろ煮
大根とツナのあえ物
かぼちゃの白みそ汁
449kcal

牛乳
お菓子



12日・26日(木)

さんまのかば焼き
きゅうりの酢の物
豚汁
520kcal

牛乳
お菓子



13日(金)

なすの豚肉のしょうが焼き
ひじきのマリネ
小松菜のすまし汁
399kcal

お茶
お月見だんご



27日(金)

完全給食
五目炊き込みご飯
鶏肉の塩焼き
ブロッコリーのおかかあえ
お月見だんご汁
フルーツ
485kcal

お茶
ゼリー



~~~~~

～ 祖父母参観後の  
給食参観予定 ～

6日(金) ひよこ組  
りす組  
10日(火) ぱんだ組  
13日(金) うさぎ組  
18日(水) こあら組  
26日(木) 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	
2 ・ 30 (月)	白飯 ・ さわらのおかか煮 わかめのナムル 田舎風スープ	米、砂糖、ごま油	さわら、豚肉 高野豆腐 かつお節 わかめ、ごま	もやし、キャベツ たまねぎ にんじん しょうが	牛乳 お菓子
3 ・ 17 (火)	白飯 ・ 鶏肉の照り焼き 五目酢の物 じゃが芋のみそ汁	米、じゃがいも 砂糖、ごま油、油	鶏肉、平天 みそ、わかめ	にんじん、コーン ほうれんそう もやし だいこん キャベツ	お茶 豆乳プリン (3日) 揚げ玉おにぎり (17日)
4 ・ 18 (水)	白飯 ・ 鮭のクリーミー焼き ゆかりあえ なすの中華スープ	米、じゃがいも ごま油	さけ、鶏肉 豆乳	もやし、なす ねぎ、パセリ きゅうり たまねぎ	牛乳 お菓子
5 ・ 19 (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 木綿豆腐 豚ひき肉、豆乳	たまねぎ、なす にんじん、みかん缶 バナナ、パイナップル缶 にんにく、しょうが もも缶、ねぎ	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (金)	白飯 ・ さばのごまみそ焼き 彩りあえ 冬瓜の五目汁	米、砂糖	さば、豚肉 ハム、みそ ごま	もやし、とうがん しめじ、ごぼう きゅうり にんじん ねぎ	牛乳・恐竜の卵 (6日) お茶・おはぎ (20日)
9 (月)	白飯 魚のカレーパン粉焼き 切干し大根の 中華サラダ いものこ汁	米、さといも こんにゃく パン粉 油、砂糖、ごま油	さわら、鶏肉 みそ、ごま わかめ	コーン、にんじん 切り干しだいこん きゅうり まいたけ みつば	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (火)	白飯 ・ 鶏肉と秋なすの おろし煮 もやしのねりごまあえ 豆腐のすまし汁	米、小麦粉、油 砂糖、ねりごま	鶏肉、絹ごし豆腐 魚肉ソーセージ	だいこん、こまつな えのきたけ、にんじん もやし、なす しょうが	牛乳 秋の実りケーキ (10日) きなこ蒸しパン (24日)
11 ・ 25 (水)	白飯 ・ 厚揚げのそぼろ煮 大根とツナのあえ物 かぼちゃの白みそ汁	米、砂糖 片栗粉、油	厚揚げ、豚ひき肉 白みそ、ツナ缶 ごま	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、いんげん えのきたけ、コーン グリーンピース、レモン ブロッコリー だいこん	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (木)	白飯 ・ さんまのかば焼き きゅうりの酢の物 豚汁	米、こんにゃく さといも、砂糖 油、片栗粉 ごま油	さんま、豚肉 みそ、油揚げ わかめ	きゅうり、だいこん えのきたけ、にんじん ごぼう、ねぎ しょうが	牛乳 お菓子
13 (金)	白飯 なすと豚肉の しょうが焼き ひじきのマリネ 小松菜のすまし汁	米、砂糖、油	豚肉、ハム 油揚げ ひじき	なす、こまつな きゅうり、キャベツ にんじん、えのきたけ しょうが	お茶 お月見だんご
27 (金)	完全給食 五目炊き込みご飯 鶏肉の塩焼き ブロッコリーの おかかあえ お月見だんご汁 フルーツ	米、白玉粉、砂糖	鶏肉、油揚げ かつお節 ひじき	ブロッコリー みかん缶、にんじん パイナップル缶、もも缶 ほうれんそう しめじ、えのきたけ ごぼう、レモン しょうが、にんにく	お茶 ゼリー

- ❁ 13日(金)は、1年で一番月がきれいに見える夜、十五夜です。丸いだんごを月に見立ておやつで「お月見だんご」を食べます。
- ❁ 20日(金)は、お彼岸入りです。春は「ぼたもち」秋は「おはぎ」といわれています。「みんな無事に生活できますように」との願いが込められています。
- ❁ 27日(金)は、完全給食です。白飯はいりません。