

9月の給食・おやつメニュー

※アレルギー用の献立表は別紙にて配布します。※ごはんは七分づき米を使用しています。

月	火	水	木	金	土
<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●焼きハンバーグ ハンバーグ/ケチャップ ●ツナマカロニサラダ マカロニ/人参/きゅうり/ツナ/レーク/コーン/マヨネーズ/塩/こしょう ●みそ汁 ほうれん草/油揚げ/麩/かつおだし/みそ <p>午前 ●ヨーグルト</p> <p>午後 ●ととやき・牛乳</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●かぼちゃコロッケ ●ブロッコリーのサラダ ブロッコリー/人参/コーン/ウイナー/パプリカ/酢/三温糖 ●コーンクリームスープ クリームコーン/コーン/牛乳/コンソメ ●フルーツバナナ <p>午前 ●チーズ</p> <p>午後 ●フルーツゼリー</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●さばのみそ煮 さば/土生姜/みそ/三温糖/しょうゆ/みりん ●青菜の海苔和え 小松菜/ほうれん草/えのき/人参/しょうゆ/三温糖/海苔 ●豆腐のすまし汁 豆腐/油揚げ/しいたけ/かまぼこ/かつおだし/うすくちしょうゆ/青ねぎ <p>午前 ●フルーツ(オレンジ)</p> <p>午後 ●ヨーグルトケーキ・牛乳</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ●冷やし肉うどん うどん/牛肉/玉ねぎ/土生姜/三温糖/しょうゆ/油/めんつゆ ●もやしのささみ和え もやし/きゅうり/人参/コーン/ささみ/フレーク/酢/三温糖/しょうゆ/ごま油 ●フルーツオレンジ <p>午前 ●ウエハース</p> <p>午後 ●フルーチェ</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●チキンの照り焼き 鶏肉/酒/三温糖/みりん/しょうゆ ●森もりサラダ しいたけ/えのき/しめじ/人参/キャベツ/ベーコン/塩/こしょう/マヨネーズ ●みそ汁 じゃがいも/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ <p>午前 ●ビスコ</p> <p>午後 ●ジャムサンド・牛乳</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ●調理パン ●バナナ ●ヨーグルト
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ●わかめごはん ●高野豆腐の卵とじ 鶏肉/人参/玉ねぎ/高野豆腐/ちくわ/グリーンピース/卵/酒/かつおだし/三温糖/しょうゆ ●チンゲン菜のおかか和え チンゲン菜/白菜/カニかまぼこ/味付きマグロフレーク ●みそ汁 麩/えのき/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ <p>午前 ●フルーツ(オレンジ)</p> <p>午後 ●ココアドーナツ・牛乳</p>	<p>10</p> <p>お弁当の日</p> 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●ホキのクリームコーン焼き ホキ/塩/こしょう/クリームコーン/小麦粉 ●レタスとチーズのサラダ レタス/きゅうり/人参/トマト/チーズ/シーザードレッシング ●みそ汁 豆腐/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ <p>午前 ●ヨーグルト</p> <p>午後 ●黒糖ホイップサンド・牛乳</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ●チキンハヤシ ごはん/鶏肉/じゃがいも/玉ねぎ/人参/ハヤシルウ/ケチャップ/油/グリーンピース ●しょうゆフレンチ キャベツ/きゅうり/小松菜/ちくわ/人参/酢/しょうゆ/三温糖 ●フルーツオレンジ <p>午前 ●チーズ</p> <p>午後 ●ヨーグルトパフェ</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●回鍋肉 豚肉/キャベツ/人参/玉ねぎ/ピーマン/みそ/三温糖/うすくちしょうゆ/みりん/片栗粉/油 ●華風和え きゅうり/人参/ハム/コーン/三温糖/酢/しょうゆ/ごま油/すりごま ●わかめスープ わかめ/もやし/中華スープ/うすくちしょうゆ/青ねぎ <p>午前 ●ウエハース</p> <p>午後 ●スティックパイ・牛乳</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ●冷やしうどん うどん/油揚げ/しょうゆ/みりん/三温糖/コーン/わかめ/かまぼこ/めんつゆ ●フルーツオレンジ
<p>16</p> <p>敬老の日</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ひじきごはん ごはん/ひじき/人参/油揚げ/しょうゆ/酒/みりん ●カニカマの卵焼き 卵/カニかまぼこ/人参/玉ねぎ/青ねぎ/干しいたけ/酒/三温糖/しょうゆ/油 ●春雨サラダ 春雨/ブロッコリー/ハム/コーン/三温糖/酢/しょうゆ/ごま油 ●みそ汁 豆腐/わかめ/お月見かまぼこ/かつおだし/みそ <p>午前 ●ビスコ</p> <p>午後 ●お月見ゼリー</p> 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ●三色丼 ごはん/鶏ひき肉/三温糖/しょうゆ/みりん/卵/油/ほうれん草/人参/三温糖/しょうゆ/酒/しょうゆ ●みそ汁 花麩/玉ねぎ/じゃがいも/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●フルーツオレンジ <p>午前 ●チーズ</p> <p>午後 ●黒糖ケーキ・牛乳</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ロールパン ●メンチカツ メンチカツ/油/とんかつソース/ケチャップ ●ポテトサラダ じゃがいも/人参/きゅうり/コーン/ハム/マヨネーズ/塩/こしょう ●コンソメスープ 玉ねぎ/ベーコン/キャベツ/コンソメ/うすくちしょうゆ/青ねぎ <p>午前 ●ウエハース</p> <p>午後 ●フルーツヨーグルト</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●さわらのごま焼き さわら/酒/三温糖/しょうゆ/みりん/ごま ●五色和え 小松菜/もやし/人参/しめじ/コーン/かつお節/しょうゆ/三温糖 ●豚汁 豆腐/豚肉/ごぼう/玉ねぎ/人参/かつおだし/みそ/青ねぎ <p>午前 ●フルーツ(オレンジ)</p> <p>午後 ●リッツサンド・牛乳</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ●調理パン ●バナナ ●ヨーグルト
<p>23</p> <p>振替休日</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●バーベキューチキン 鶏肉/酒/塩こうじ/みりん/三温糖/ケチャップ/とんかつソース ●スパゲティーサラダ スパゲティー/人参/きゅうり/ハム/塩/こしょう/マヨネーズ ●みそ汁 豆腐/しめじ/油揚げ/かつおだし/みそ/青ねぎ <p>午前 ●フルーツ(オレンジ)</p> <p>午後 ●マシュマロヨーグルト</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ビーフカレー ごはん/牛肉/じゃがいも/玉ねぎ/人参/カレールウ/油/グリーンピース ●キャベツときゅうりの浅漬け キャベツ/きゅうり/塩/昆布 ●フルーツ 梨 <p>午前 ●ビスコ</p> <p>午後 ●ポップコーン・牛乳</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●鮭のみそマヨネーズ焼き 鮭/酒/マヨネーズ/みそ/みりん ●ブロッコリーと卵のサラダ ブロッコリー/人参/卵/油/ハム/焙煎ごまドレッシング ●みそ汁 豆腐/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ <p>午前 ●フルーツ(バナナ)</p> <p>午後 ●カルピスゼリー</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ●五目わかめラーメン 中華麺/豚肉/白菜/人参/玉ねぎ/なると/わかめ/鶏ガラだし/三温糖/しょうゆ/青ねぎ ●シュウマイ 豚肉/シュウマイ/えび/シュウマイ ●フルーツオレンジ <p>午前 ●チーズ</p> <p>午後 ●野菜カステラ・牛乳</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ●菜飯 ごはん/菜飯の素 ●みそ汁 豆腐/じゃがいも/人参/油揚げ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●すき焼き風煮 豚肉/焼き豆腐/人参/玉ねぎ/糸こんにゃく/白菜/卵/油/三温糖/しょうゆ/かつおだし ●小松菜とベーコンのサラダ 小松菜/キャベツ/ベーコン/塩/こしょう/三温糖/酢 ●みそ汁 もやし/えのき/ちくわ/かつおだし/みそ/青ねぎ <p>午前 ●ヨーグルト</p> <p>午後 ●フライドポテト・牛乳</p>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block; margin-top: 10px;"> <p>10月の「お弁当の日」は10月22日（火）の予定です。</p> </div>				

今月の平均栄養価(保育園クラス)
エネルギー・・・509cal たんぱく質・・・19.3g

今月の平均栄養価(幼稚園クラス)
エネルギー・・・596kcal たんぱく質・・・22.5g

※午前のおやつは、夢・光組のみです。
※献立は都合により変更することがあります。

●・・・給食メニュー／●・・・おやつメニュー
★・・・給食新メニュー／★・・・おやつ新メニュー