

9月給食献立表 (ひよこ組・ぱんだ組・りす組)

曜日	乳児午前 おやつ	昼食	3時 (未満児)	血や肉をつくるもの の糖群	力や体温となるもの の糖群	体の調子をよく するもの糖群	エネルギー [Kcal]
2月	マンナ	ごはん、鮭の青のりマヨ焼き、コーンサラダ、なすのみそ汁、ブルーチェ	ひとくちかすてら	鮭、味噌、醤油、わかめ、青のり、牛乳、フルーツペース	ごはん、砂糖、サラダ油、マヨネーズ、かすてら	きゅうり、たまねぎ、ニンジン、コーン、キャベツ、なす	442
☆福島県メニュー☆							
3火	アハマンせんべい	ごはん、鶏肉の塩こうじ焼き、わかめとキャベツの和え物、八杯汁、りんご	フルーツ☆	鶏肉、味噌、醤油、かつおだし、厚揚げ	さといも、塩麴、サラダ油、ごはん、砂糖、杏仁豆腐	キャベツ、大根、ごぼう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、椎茸、長葱、りんご	342
4水	Caせんべい	ビビンバ丼、春雨サラダ、わかめスープ、バナナヨーグルト	ほしたべよ	鶏ひき肉、わかめ、かつおだし、ヨーグルト	いりごま、サラダ油、砂糖、ごはん、ほしたべよ	ほうれん草、きゅうり、みかん缶、キャベツ、玉ねぎ、にんじん	366
5木	セサミビスケット	和風スパゲティ、チキンナゲット、キャベツと人参のラペ、オニオンスープ、バナナ、牛乳	フルーツケーキ☆	チキンナゲット、醤油、かつおだし、牛乳	サラダ油、ごはん、砂糖、フルーツケーキ、じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ、バナナ	534
6金	塩せんべい	菜飯ご飯、肉じゃが、磯香和え、お豆腐のみそ汁、梨	豆乳ウエハース	豚肉、醤油、かつおだし、わかめ、豆腐、のり	ごはん、砂糖、サラダ油、みりん、豆乳ウエハース、じゃがいも	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、梨	317
7土		うどん、ぎょうざ、サラダ、フルーツ	お菓子	鶏肉、わかめ、味噌、醤油	ごま、サラダ油、砂糖、ごはん、糖、パン、おせん	コーン、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、オレンジ、りんごジュース	378
9月	たべっこどうぶつ	ごはん、豚肉となすの肉みそ炒め、ツナ7'ロココ和え、みそ汁、ぶどうゼリー	枝豆おせんべい	豚肉、ツナ、醤油、味噌、かつおだし、わかめ	ごはん、サラダ油、じゃがいも、上白糖、みりん、ぶどうゼリー、枝豆	なす、プロッコリー、たまねぎ	424
10火	塩せんべい	ロールパン、BBQチキン、にんじんのマリネ、コーンスープ、バナナ	プレーン蒸しパン☆	鶏肉、醤油、牛乳	ロールパン、サラダ油、上白糖、蒸しパン	パセリ、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、たまねぎ、バナナ	440
11水	Caせんべい	ハヤシライス、ボイルウインナー、海藻サラダ、りんご、ミルメーク牛乳	かっぱえびせん	ポイルウインナー、わかめ、ミルメークココア牛乳、醤油、ケ	サラダ油、砂糖、ごはん、じゃがいも、えびせん	コーン、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、りんご	513
12木	マンナ	味噌ラーメン、ぎょうざ、ほうれん草のナムル、梨	おかかおにぎり☆	ぎょうざ、醤油、かつおだし、いとかつお	糖、サラダ油、上白糖、ごはん	ほうれん草、もやし、梨、にんじん、たまねぎ	432
13金	塩せんべい	ごはん、回鍋肉、厚焼玉子、わかめスープ、オレンジ	たべっこどうぶつ	豚肉、玉子、醤油、味噌、わかめ	ごはん、サラダ油、上白糖、たべっこどうぶつ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、オレンジ	368
14土		菜飯ご飯、肉じゃが、サラダ、みそ汁、フルーツ	お菓子	鶏肉、わかめ、味噌、醤油	ごま、サラダ油、砂糖、ごはん、糖、パン、おせん	コーン、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、オレンジ、りんごジュース	445
16月	収名のり						
☆お誕生会☆							
17火	塩せんべい	ごはん、油淋鶏(ユウリンチー)、ゆでプロッコリー、春雨スープ、巨峰ロールケーキ	ガリガリ君アイス☆	鶏肉、醤油、かつおだし	サラダ油、砂糖、ごはん、春雨、マヨネーズ、ロールケーキ、ガリガリ	コーン、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、プロッコリー、椎茸	397
☆十五夜メニュー☆							
18水	Caせんべい	ごはん、うさぎ型ハンバーグ、ハム7'ロココサラダ、モグちゃんの野菜スープ、十五夜ゼリー、ピルクル	ドーナツ	ハンバーグ、醤油、ハム、かつおだし、ピルクル	じゃがいも、ごはん、サラダ油、上白糖、ケチャップ、ゼリー、ドーナツ	かぼちゃ、大根、プロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ	404
☆秋分の日☆							
19木	マンナ	きのごはん、鮭の照り焼き、ほうれん草のおかか和え、さつまいものみそ汁、りんご	ミックスベリーゼリー☆	鮭、醤油、かつおだし、わかめ、糸かつお、油揚げ	ゼリー、ごはん、サラダ油、上白糖、さつまいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、りんご、しめじ、マイタケ、ほうれん草、りんご	402
20金	セサミビスケット	わかめうどん、白身魚のフリッター、きゅうりとちくわのサラダ、バナナ	ソフトクッキー(キャラメル味)	白身魚のフリッター、醤油、わかめ、めんつゆ、ちくわ	うどん、上白糖、サラダ油、ソフトクッキー	キャベツ、にんじん、きゅうり、パイナップル、バナナ	398
21土		カレーライス、ボイルウインナー、サラダ、フルーツ	お菓子	鶏肉、わかめ、味噌、醤油	ごま、サラダ油、砂糖、ごはん、糖、パン、おせん	コーン、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、オレンジ、りんごジュース	563
23月	振替休日						
24火	アハマンせんべい	ごはん、鱈のかりん揚げ、プロッコリーの塩昆布和え、みそ汁、りんご	青りんごゼリー☆	糖、わかめ、塩昆布、味噌、かつおだし	ごま、サラダ油、砂糖、ごはん、青りんごゼリー	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、プロッコリー、だいこん、みかん缶、りんご	371
25水	バナナ	食パン(ジャム付)、スクランブルエッグ、マカロニサラダ、コンソメスープ、牛乳	Caせんべい	ウインナー、醤油、かつおだし、わかめ、卵、牛乳	食パン、じゃがいも、サラダ油、上白糖、ジャム、マカロニ、Caせんべい	たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、オレンジ	447
26木	塩せんべい	塩ラーメン、肉シューマイ、キャベツともやしのナムル、りんご	なめしおにぎり☆	わかめ、シューマイ、醤油、塩	糖、いりごま、サラダ油、上白糖、ごはん	菜飯の素、キャベツ、もやし、人参、ながねぎ、りんご	490
27金	マンナ	ごはん、鶏肉のごまだれ焼き、栄養納豆、みそ汁、冷凍ネーブルオレンジ	おじゃこ揚げせん	鶏肉、醤油、しらす、納豆、青のり、チーズ、味噌、かつおだし	ごはん、サラダ油、上白糖、ごま、さつまいも	長葱、にんじん、たまねぎ、白菜、冷凍パイ	483
28土		やきそば、シューマイ、サラダ、フルーツ	お菓子	鶏肉、わかめ、味噌、醤油	ごま、サラダ油、砂糖、ごはん、糖、パン、おせん	コーン、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、オレンジ、りんごジュース	557
30月	塩せんべい	ポークカレー、小松菜のナムル、ボイルウインナー、オレンジ、牛乳	お菓子	豚肉、醤油、ソース、ウインナー、牛乳	ごはん、カレー粉、サラダ油、上白糖、お菓子、じゃがいも	小松菜、にんじん、たまねぎ、オレンジ	506

★園ではじめて食べる食材がある場合には事前に
ご家庭で料理してお試しください。

暑さも和らぎはじめ、心地のよい涼しい風が吹き抜けます。



9月は、暑い日と涼しい日と様々で、また、朝夕と昼の寒暖差も大きい時期です。気温差が激しい時期なので、体調管理には十分に気を付け、しっかりと栄養を摂ることも大切です。
9月7日から10月8日の間で満月が出る日が『十五夜』です。『十五夜』は1年で美しいとされている『中秋の名月』を見ながら、「収穫などに感謝をする」行事です。
給食室から、うさぎ型のハンバーグや十五夜にちなんだゼリーなどを提供予定です。
また、以上児クラスでクッキングを開催する予定です。
その他にも、郷土料理なども取り入れていますので、いつもの給食が楽しみになりますね☆
お楽しみに☆

過ごしやすい秋です。爽やかな秋を楽しみましょう。

