

9月の予定献立表

発行日:2021年8月31日
 作成者:日野 かおり

	月	火	水	木	金	土
午前			1 野菜ジュース	2 牛乳	3 牛乳	4 牛乳
昼食			ごはん けんちん汁 魚の塩焼き もやしと人参のナムル	納豆チャーハン 春雨スープ りんごサラダ	ごはん けんちん汁 魚の塩焼き もやしと人参のナムル	納豆チャーハン 春雨スープ りんごサラダ
午後			牛乳 フレンチトースト	牛乳 とんがりコーン	牛乳 フレンチトースト	牛乳 とんがりコーン
午前	6 牛乳	7 牛乳	8 牛乳	9 のむヨーグルト	10 牛乳	11 牛乳
昼食	コッペパン かぼちゃのスープ 擬製豆腐 ツナ和え	きのこスパゲティ トマトスープ さつまいものマーマレード煮	誕生日会 栗ごはん すまし汁 鮭の天ぷら ベーコンソテー ぶどう	ゆかりごはん 味噌汁 鶏の照り焼き 大根の磯和え	ポークカレー ビーフンサラダ オレンジ	コーンピラフ 白菜のスープ じゃこ天とピーマンのきんぴら
午後	牛乳 ピザ風ポテト	お茶 じゃこおにぎり	カルピス かぼちゃタルト	牛乳 ミニドーナツ	牛乳 麩のラスク	牛乳 パイ菓子
午前	13 牛乳	14 牛乳	15 ポンジュース	16 牛乳	17 牛乳	18 牛乳
昼食	ごはん かき玉汁 魚のみぞれ煮 さつまいもサラダ	炊き込みごはん 味噌汁 肉じゃが 梨	ごはん わかめスープ レバーの甘辛ケチャップ ほうれん草のおかか和え	肉うどん かぼちゃの煮物 酢の物	郷土料理(北米・ロシア) ごはん きのこのクリームスープ 鮭のムニエル カブースタ	中華丼 五目汁 りんご
午後	お茶 豆乳ゼリー	牛乳 ジャムスコーン	牛乳 ベーコン蒸しパン	お茶 五平餅	牛乳 ドラニキ	牛乳 カスタードまんじゅう
午前	20	21 牛乳	22 スタミン	23	24 牛乳	25 牛乳
昼食	敬老の日	ごはん 味噌汁 怪獣揚げ 小松菜のサラダ	黒糖パン コーンスープ 魚のマヨネーズ焼き 大豆サラダ	秋分の日	さつまいもごはん 中華風豆腐のスープ 豚肉のしょうが焼き ぶどう	ハヤシライス キャベツのごま和え いちごヨーグルト
午後		牛乳 お月見ポテト	お茶 きつねおにぎり		お茶 お好み焼き	牛乳 クッキー
午前	27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳	30 りんごジュース		
昼食	ごはん 味噌汁 魚の甘酢あんかけ ハムの和え物	豚肉と玉ねぎのカレー丼 もやしスープ フルーツサラダ	ごはん すまし汁 魚の味噌煮 棒々鶏サラダ	焼きそば ニラ玉スープ ツナとじゃが芋煮		
午後	牛乳 チーズ餃子	お茶 プリンアラモード	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ピープ		

給食だより

まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れも出てくるころです。規則正しい食生活で体調を整え、残暑を乗り越えましょう。

17日は北米・ロシアの郷土料理です。ノルウェーやフィンランドは海に面しており、サーモン料理が欠かせません。カブースタはロシアの定番の漬物です。おやつにはロシア地方で食べられているドラニキ(じゃが芋パンケーキ)を予定しています。

献立平均給与栄養量

エネルギー 461kcal
 たんぱく質 18.9g
 脂質 15.5g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

