

9月の予定献立表

発行日:2020年8月31日
作成者:野中 咲希

		月	火	水	木	金	土
午前			1 牛乳	2 牛乳	3 野菜ジュース	4 牛乳	5 牛乳
昼食			ごはん すまし汁 ごった煮 バナナ	さんまの蒲焼丼 豆腐のみそ汁 切干大根さっぱり和え	ガパオライス 野菜スープ 棒棒鶏サラダ	ごはん すまし汁 白身魚の甘酢あんかけ りんご	焼きそば わかめスープ トマトの和え物
午後			牛乳 麩のラスク	お茶 ぶどうゼリー	牛乳 鈴カステラ	牛乳 ピザトースト	牛乳 白い風船
午前	7 牛乳	8 豆乳	9 牛乳	10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳	
昼食	黒糖ロール コーンスープ タラのムニエル 大豆のころころサラダ	ごはん みそ汁 豚のしょうが焼き キウイフルーツ	誕生日給食 いなり寿司 花麩のすまし汁 とりの磯辺揚げ 小松菜のごま和え みかん缶	ビビンバ丼 もずくスープ ひじきとセロリのサラダ ミニトマト	ごはん 五目汁 さばのみそ煮 白和え	エビピラフ 野菜スープ ブロッコリーのツナ和え	
午後	お茶 わかめおにぎり	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 アンパンマンソフトホト	牛乳 もみじまんじゅう	お茶 フルーツポンチ	牛乳 コロン	
午前	14 飲むヨーグルト	15 牛乳	16 牛乳	17 牛乳	18 牛乳	19 牛乳	
昼食	ひじきごはん 芋炊き オクラのおかか和え 柿	ごはん なめこのみそ汁 さわらのつけ焼き れんこんの梅マヨ和え	ごはん セロリのスープ レバーと芋の甘辛煮 大根の磯和え	ラーメン さつまいものマーマレード煮 ブロッコリーサラダ	郷土料理 ごはん レタスのみそ汁 きのこと鮭のホイル焼き つぶつぶ	回鍋肉丼 春雨スープ 梨	
午後	牛乳 マフィン	お茶 焼きビーフン	お茶 フルーチェ	牛乳 あられ	牛乳 ぼっぼ焼き風蒸しパン	牛乳 ブッセ	
午前	21	22	23 牛乳	24 ヤクルト	25 牛乳	26 牛乳	
昼食	敬老の日	春分の日	お弁当	ビーンズカレー 梅ドレッシングサラダ りんごヨーグルト	ごはん すまし汁 納豆とコーンの落とし揚げ 炒り卵のサラダ	豚肉チャーハン みそ汁 もやしのゆかり和え	
午後			牛乳 ジャムサンド	牛乳 せんべい	牛乳 ふかし芋	牛乳 ドーナツ	
午前	28 牛乳	29 牛乳	30 りんごジュース				
昼食	食パン 鮭のクリームシチュー スバゲティサラダ	五目うどん かぼちゃの煮物 ほうれん草おかか和え	ごはん みそ汁 肉じゃが 梨				
午後	お茶 みそ焼きおにぎり	お茶 カルピスゼリー	牛乳 小倉蒸しパン				

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。

18日は甲信越地方の郷土料理です。レタス、しめじ、えのきの収穫量1位は長野県です。つぶつぶは大根やれんこん、ごぼう、などの野菜を粒のように小さく切って煮た料理です。おやつはぼっぼ焼きは焼き器の蒸気口で笛をつけポーポーと鳴らしたことにより名づけられました。黒糖入りの素朴な焼き菓子です。

献立平均給与栄養量

エネルギー 451 kcal

たんぱく質 17.9 g

脂質 16.3g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

