

9月の予定献立表

月		火		水		木		金		土		
午前 (未満児のみ)				1	牛乳、白い風船	2	牛乳、リッツ	3	牛乳、きなこ菓子	4	牛乳、ビスコ	
昼食				麦ごはん 田舎汁 さわらのつけ焼き 小松菜としめじの和え物		ごはん 白菜のすまし汁 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ		ごはん 油揚げの味噌汁 八宝菜		豚肉チャーハン ミルクスープ		
午後				お茶、ブルーチェ		牛乳、フレンチトースト		牛乳、クッキー		牛乳、パイ菓子		
午前 (未満児のみ)	6	牛乳、クッキー	7	牛乳、ウエハース	8	牛乳、白い風船	9	牛乳、リッツ	10	牛乳、きなこ菓子	11	牛乳、ビスコ
昼食	ビーンズカレー ひじきサラダ 梨		卵とじうどん じゃがいもの煮物 オレンジ		麦ごはん 豆腐としいたけのスープ 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜と大根の納豆和え		ごはん 豆腐の味噌汁 白身魚の照り焼き 白菜と人参のゆかり和え		ごはん 大根としめじのすまし汁 鶏肉のピカタ 小松菜のサラダ		みそすき丼 バナナヨーグルト	
午後	牛乳、鈴カステラ		牛乳、きなこおはぎ		お茶 ヨーグルト、せんべい		牛乳、マフィン		牛乳 さつまいもスティック		牛乳、せんべい	
午前 (未満児のみ)	13	牛乳、クッキー	14	牛乳、ウエハース	15	牛乳、白い風船	16	牛乳、リッツ	17	牛乳、きなこ菓子	18	牛乳、ビスコ
昼食	マーボー丼 中華スープ きゅうりの中華風和え物		ロールパン コンソメスープ ローストチキン ゴマダレサラダ		麦ごはん 小松菜と人参のすまし汁 鶏肉の味噌照り焼き 切干大根の和え物		ごはん セロリのスープ オランダ煮		<食育の日> 北欧・ロシア ごはん きのこのクリームスープ 鮭のムニエル カプースタ		しっぽうどん フルーツヨーグルト	
午後	牛乳 型抜きジャムサンド		お茶 とりそばおにぎり		牛乳、粉ふきいも		牛乳、ビスケット		牛乳、ドラニキ		牛乳、サブレ	
午前 (未満児のみ)	20		21	牛乳、ウエハース	22	牛乳、白い風船	23		24	牛乳、きなこ菓子	25	牛乳、ビスコ
昼食	❀敬老の日❀		<誕生会・お月見> 麦ごはん さつまいもの味噌汁 おからのつくね煮 白菜のごま和え		鶏そばラーメン かみかみチーズサラダ バナナ		❀秋分の日❀		きのこごはん ほうれん草の味噌汁 魚の磯辺揚げ きゅうりと人参の甘酢和え		ビビンパ 春雨スープ	
午後			牛乳、お月見ゼリー		お茶、たくあんおにぎり				牛乳、いりこ、クッキー		牛乳、ビスケット	
午前 (未満児のみ)	27	牛乳、クッキー	28	牛乳、ウエハース	29	牛乳、白い風船	30	牛乳、リッツ				
昼食	ごはん 豆乳スープ 鮭の塩焼き キャベツの酢の物		食パン 野菜スープ 鶏肉のトマト煮		麦ごはん なすの味噌汁 肉じゃが 梨		ごはん チンゲン菜のスープ 変わりシューマイ 春雨サラダ					
午後	牛乳 きなこドーナツ		お茶、きつねおにぎり		牛乳、せんべい		牛乳 パイナップル蒸しパン					



発行日: 令和3年9月
作成者: 守口

給食だより

☺ 日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりましたね。食欲の秋に栄養をいっぱいにとって丈夫なからだづくり役に立てていきましょう。

☺ 毎月19日は食育の日です。
(今月は17日に実施) 今月は世界の郷土料理で「北欧・ロシア地域」になります。

●鮭のムニエル

ノルウェーやフィンランドは海に面しており、サーモンやニシン等の魚がよく獲れます。

●きのこのクリームスープ

北欧では色々な種類のきのこが豊富にとれ、スープやシチュー等の煮込み料理でよく食べられます。

●カブースタ(キャベツの漬物)

ロシアの定番の漬物で寒い時期に食べられ、ビタミンCを含む保存食です

●ドラニキ(じゃがいものパンケーキ)

ロシア地方で食べられているじゃがいものパンケーキです。サワークリームやりんごソース、いくらを添えたりと、食事としてもおやつとしても食べられています。

献立平均給与栄養量

エネルギー 未満児 468kcal・以上児 515kcal

たんぱく質 未満児 18.6g・以上児 20.9g

脂質 未満児 16.4g・以上児 16.0g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

