

9月の予定献立表

月

火

水

木

金

土

午前 (未満児のみ)					1	牛乳、リッツ	2	牛乳 きなこ菓子	3	牛乳、おかき		
昼食						ごはん 小松菜のすまし汁 あじの蒲焼 ほうれん草の納豆和え		ごはん 野菜スープ 鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリーサラダ		ひじきと鶏のそぼろ丼 ツナとじゃがいもの煮物		
午後						牛乳、フレンチトースト		フルーチェ		バナナ		
午前 (未満児のみ)	5	牛乳、クッキー	6	牛乳、ウエハース	7	牛乳、白い風船	8	牛乳、リッツ	9	牛乳 きなこ菓子	10	牛乳、おかき
昼食		キーマカレー かみかみサラダ みかんヨーグルト		麻婆ラーメン ほうれん草のナムル 梨		麦ごはん 大根のすまし汁 鶏肉のチーズ焼き ツナサラダ		<お月見・誕生会> 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		ごはん 豆腐の味噌汁 白身魚の照り焼き キャベツとわかめの和え物		中華丼ぶり さつまいもサラダ
午後		牛乳、サブレ		鮭とチーズのおにぎり		牛乳、大学いも		牛乳、お月見ゼリー		牛乳 ココアバナナマフィン		せんべい
午前 (未満児のみ)	12	牛乳、クッキー	13	牛乳、ウエハース	14	牛乳、白い風船	15	牛乳、リッツ	16	牛乳 きなこ菓子	17	牛乳、おかき
昼食		ごはん 田舎汁 さわらの塩焼き 小松菜としめじの和え物		ロールパン ミルクスープ ローストチキン コールスローサラダ		麦ごはん 里芋の味噌汁 牛肉のじゅんじゅん		ごはん セロリのスープ さばのごまヨネーズ焼き 梅ドレッシングサラダ		親子丼 じゃがいもの味噌汁 ブロッコリーの中華和え		豚肉と玉ねぎのカレー丼 もやしの彩り和え
午後		牛乳 コーンチーズ蒸しパン		小松菜とゆかりのおにぎり		牛乳、ビスケット		牛乳、ホットケーキ		牛乳、いりこ、クッキー		バナナ
午前 (未満児のみ)	19		20	牛乳、ウエハース	21	牛乳、白い風船	22	牛乳、リッツ	23	おかき	24	牛乳、おかき
昼食		敬老の日		<沖縄県の郷土料理> タコライス もずくスープ にんじんしりしり		食パン コーンスープ ミートオムレツ ピーマンのツナ和え		きのこごはん 玉葱と人参の味噌汁 魚の磯辺揚げ きゅうりと人参の甘酢和え		秋分の日		肉ごぼうごはん ブロッコリーのツナサラダ
午後				牛乳、ちんびん		牛乳、きなこおはぎ		牛乳、鈴カステラ				せんべい
午前 (未満児のみ)	26	牛乳、クッキー	27	牛乳、ウエハース	28	牛乳、白い風船	29	牛乳、リッツ	30	牛乳 きなこ菓子		
昼食		ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉の味噌照り焼き 白菜の塩昆布和え		しっぽうどん ほうれん草のソテー ゼリー		麦ごはん トマトスープ 鮭のムニエル みかんサラダ		ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉のカレー揚げ 大根とハムの和え物		ピビンパ 豆乳春雨スープ 梨		
午後		ヨーグルト、せんべい		ハリハリおにぎり		牛乳、りんごケーキ		牛乳、きな粉クッキー		牛乳、ジャムサンド		



発行日：令和4年9月
作成者：岡村

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に役立てていきましょう。

🍷 毎月19日は食育の日です。
(今月は20日に実施)
今月は「沖縄県」の郷土料理です。

●タコライス
タコスの具材(ひき肉、レタス、トマト、チーズ)を米飯の上にのせた沖縄県金武町発祥の料理です。

●もずくスープ
日本で採れるもずくのほとんどが沖縄県の綺麗な海で育てられたものです。他の海藻に巻き付いて生息するので、「藻付く」となったのが名前の由来です。

●にんじんしりしり
しりしりとは「千切り」という沖縄の方言です。

●ちんびん
水で溶いた小麦粉に黒糖を加えたものを薄く焼き、細長い棒状に巻いたものです。

献立平均給与栄養量

エネルギー 未満児 470kcal・以上児 510kcal

たんぱく質 未満児 18.4g・以上児 20.1g

脂質 未満児 17.0g・以上児 16.4g

