

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	木	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ 防災食（幼児）	牛乳 ビスケット	米、じゃがいも、油、ビスケット	牛乳、牛肉、サバ缶	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、きゅうり
2	金	ご飯 フルーツ 納豆汁 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め	牛乳 マカロニきな粉	米、マカロニ、砂糖、油	牛乳、豚肉、納豆、みそ、きな粉	フルーツ、なす、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しいたけ、しょうが
3	土	焼きそば きのこスープ フルーツ	牛乳 昆布おにぎり	焼きそばめん、米、油	牛乳、豚肉	フルーツ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、しめじ、しいたけ、えのきたけ、塩こんぶ、のり、ねぎ、あおのり
5	月	ご飯 クリームシチュー フルーツ	牛乳 ジャムサンド	米、じゃがいも、パン、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、バター	たまねぎ、フルーツ、ブロッコリー、にんじん、はくさい、しめじ、いちごジャム、コーン缶
6	火	ビビンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 ふかしいも	米、油、ごま、小麦粉、砂糖、ごま油、さつまいも	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	フルーツ、キャベツ、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく
7	水	ご飯 温野菜 豆腐みそ汁 フルーツ 白身魚フライ ほうれん草の胡麻和え	牛乳 コーンチーズ トースト	米、じゃがいも、砂糖、ごま、パン	牛乳、白身魚、豆腐、みそ、油揚げ、チーズ	フルーツ、ほうれんそう、ブロッコリー、トマト、ねぎ、コーン缶
8	木	ご飯 フルーツ みそ汁 肉じゃが 切干大根のサラダ	牛乳 ホットケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	フルーツ、たまねぎ、だいこん、しらたき、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやえんどう、わかめ
9	金	ミートスパゲティ 温野菜 フルーツ	牛乳 フライドポテト	スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、トマトピューレ、にんじん、ブロッコリー
10	土	味噌煮込みうどん フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	うどん、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ
12	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 フルーツ せんべい	米、じゃがいも、砂糖、油、せんべい	牛乳、牛肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ
13	火	マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ	牛乳 ツナサンド	パン、米、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油、すりごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、ツナ缶、みそ	フルーツ、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、にら、なす、いんげん、わかめ、ねぎ、にんにく、しょうが
14	水	ご飯 なすの味噌煮 煮魚 フルーツ 豚汁 トマト	牛乳 フライド小魚 レーズン	米、じゃがいも、ごま油、砂糖、油、小麦粉	牛乳、かれい、豚肉、みそ、いわし、油揚げ、かつお節	フルーツ、トマト、たまねぎ、にんじん、干しぶどう、ごぼう、こんにゃく、ピーマン、ねぎ、こまつな、あおのり、なす
15	木	タコライス ブロッコリーのスープ たまなーちゃんぷるー フルーツ	牛乳 ふかしいも	米、さつまいも、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉	フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが
16	金	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 きなこころパン	米、じゃがいも、パン、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉、ウィンナー、きな粉、しらす	フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、セロリ
17	土	ラーメン フルーツ	牛乳 梅ちりおにぎり	中華めん、米、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、しらす	フルーツ、キャベツ、たまねぎ、はくさい、こまつな、にんじん、しめじ、うめ干し
19	月	敬老の日				

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
20	火	カレーうどん フルーツ	牛乳 おやつ小魚 ポップコーン	うどん、とうもろこし、油、砂糖	牛乳、豚肉、いわし	フルーツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、グリーンピース、りんごジャム
21	水	さつまい御飯 フルーツ みそ汁 鶏の照り焼き 温野菜	牛乳 なべやき	米、小麦粉、さつまいも、黒砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま、油	牛乳、鶏むね肉、みそ、油揚げ	フルーツ、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、わかめ、にんにく、しょうが
22	木	三色そばろ井 みそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 大学芋	さつまいも、米、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、凍り豆腐、油揚げ	フルーツ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ、わかめ、しょうが
23	金	秋分の日				
24	土	あんかけ焼そば フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	焼きそばめん、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン
26	月	ハヤシライス 温野菜 フルーツ	牛乳 フルーツポンチ	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、オリーブ油	牛乳、牛肉	フルーツ、たまねぎ、もも缶、みかん缶、ブロッコリー、トマト、マッシュルーム、にんじん、しょうが
27	火	ご飯 元気汁 豆腐ちゃんぷるー フルーツ	牛乳 スティックトースト	米、パン、じゃがいも、マーガリン	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ	フルーツ、にんじん、キャベツ、だいこん、もやし、にら、しめじ、はくさい、ねぎ
28	水	ご飯 フルーツ 豚汁 煮魚 温野菜	牛乳 お麩のラスク	米、さといも、砂糖、焼ふ、ごま油	牛乳、かれい、豚肉、みそ、油揚げ	フルーツ、だいこん、ブロッコリー、トマト、こんにゃく、ねぎ、にんじん、ごぼう
29	木	中華丼 はるさめスープ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	牛乳 クラッカー チーズ レーズン	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、クラッカー	牛乳、豚肉、チーズ	フルーツ、はくさい、きゅうり、だいこん、わかめ、干しぶどう、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、きくらげ
30	金	ご飯 フルーツ 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 マカロニきな粉	米、マカロニ、砂糖、ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、みそ、きな粉、ツナ缶、油揚げ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが

給食室より

真夏の暑さをまだ感じる中、時折朝夕の風は涼しく、気持ちが良い秋の気配を感じるようにもなりました。
 新型コロナはまだ勢いが衰えず気を抜けない日々が続いています。引き続きしっかりと感染対策しましょう。

さて、今月の幼児組では「防災の日」に合わせ「防災メニュー（9/1）」を提供します。
 備蓄米を利用して作り方の実演をし、サバ缶とキュウリの塩昆布和え。おやつは防災用にストックしている缶詰のクッキーです。
 様々な災害に備えるため、日々の生活の中でも色々な体験を積み重ねていければいいなと思っています。
 いざという時に慌てないように、備えていきましょう。

