

# 9月の給食メニュー

	3・4・5歳児	食材	0・1・2歳児	食材
9/1(金)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・豆腐チャンプル もやしサラダ・みそ汁・漬物	豆腐、人参、ニラ、生しいたけ、リンゲツツ、もやし なす、わかめ、コーン、かぼちゃ、えのき	軟飯・豆腐と野菜のとりみ煮 スティックかぼちゃ・みそ汁	豆腐、人参、なす、わかめ、玉ねぎ コーン、かぼちゃ、えのき
手作りおやつ	肉まん風	グルテンバーガー、小麦粉、BP、豆乳、油、砂糖	ピザまん風	小麦粉、BP、豆乳、油、砂糖、ツナ、玉ねぎ
9/2(土)	きつねうどん じゃがいものかきあげ	うすあげ、玉ねぎ、人参、わかめ、ねぎ じゃがいも、ちくわ、枝豆	野菜のとりみうどん スティックじゃがいも	うすあげ、玉ねぎ、人参、わかめ じゃがいも、ツナ、豆腐
9/4(月)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・魚の野菜のせ焼き ココロ野菜サラダ・みそ汁・漬物	タイ、玉ねぎ、人参、枝豆、きゅうり じゃがいも、もずく、豆腐	軟飯・魚と野菜のとりみ煮 スティックきゅうり・みそ汁	タイ、玉ねぎ、人参、きゅうり じゃがいも、もずく、豆腐
9/5(火)	スープパグッティ じゃがいものソテー	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、ツナ キャベツ、のり、じゃがいも、グルテンバーガー	野菜のとりみスープパグッティ スティックじゃがいも	玉ねぎ、人参、えのき、ツナ キャベツ、じゃがいも、豆腐
手作りおやつ	黒豆ごはんおにぎり	白米、黒豆、ごま、塩	ごまおにぎり	白米、すりごま、塩
9/6(水)	白ごはん・メンチカツ 誕生会 夏野菜サラダ・みそ汁・漬物・果物	牛豚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、きゅうり じゃがいも、コーン、なす、冬瓜、なし	軟飯・鶏ミンチと野菜のとりみ煮 スティック人参・みそ汁・果物	鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐 じゃがいも、コーン、なす、なし
手作りおやつ	焼きドーナツ	かぼちゃ、小麦粉、BP、豆乳、油、砂糖	焼きドーナツ	かぼちゃ、小麦粉、BP、豆乳、油、砂糖
9/7(木)	コッパン・きゅうりサラダ パンの日 中華風スープ・いちごジャム	きゅうり、人参、ひよこ豆、枝豆、じゃがいも リンゲツツ、冬瓜、干しいたけ、厚揚げ	コッパン・厚揚げと野菜のとりみ煮 スティックきゅうり・スープ	きゅうり、人参、ひよこ豆、じゃがいも 厚揚げ、玉ねぎ
手作りおやつ	コーンおにぎり	白米、コーン、ごま	コーンおにぎり	白米、コーン、すりごま
9/8(金)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・チンジャオロース風 なすとオクラのきんぴら・みそ汁・漬物	高野豆腐、ピーマン、干しいたけ、たけのこ、人参 なす、オクラ、玉ねぎ、厚揚げ、じゃがいも	軟飯・厚揚げと野菜のとりみ煮 スティックじゃがいも・みそ汁	厚揚げ、ピーマン、人参、なす、玉ねぎ じゃがいも
手作りおやつ	人参スコーン	人参、小麦粉、BP、豆乳、油、砂糖	人参スコーン	人参、小麦粉、BP、豆乳、油、砂糖
9/9(土)	あんかけ焼きそば 枝豆とじゃがいものサラダ	玉ねぎ、もやし、人参、ちくわ、キャベツ チンゲンサイ、きくらげ、枝豆、じゃがいも	野菜のとりみスープパグッティ スティック人参	玉ねぎ、人参、キャベツ、豆腐、ツナ チンゲンサイ、じゃがいも
9/11(月)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・アジの梅焼き なすのみそ炒め・みそ汁・漬物	アジ、なす、ピーマン、玉ねぎ、人参 キャベツ、うすあげ、じゃがいも	軟飯・魚と野菜のとりみ煮 スティック人参・みそ汁	カレイ、なす、ピーマン、玉ねぎ、人参 キャベツ、うすあげ、じゃがいも
手作りおやつ	かぼちゃカップケーキ	かぼちゃ、小麦粉、BP、豆乳、油、砂糖	かぼちゃカップケーキ	かぼちゃ、小麦粉、BP、豆乳、油、砂糖
9/12(火)	手作りの弁当の日			
9/13(水)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・洋風卵焼き オクラのごま和え・みそ汁・漬物	卵、玉ねぎ、人参、ツナ、ピーマン、豆腐、オクラ もやし、じゃがいも、もずく、キャベツ	軟飯・卵と野菜のとりみ煮 スティック人参・みそ汁	卵、玉ねぎ、人参、ツナ、ピーマン 豆腐、じゃがいも、もずく、キャベツ
手作りおやつ	焼き大福	白玉粉、豆腐、砂糖、小麦粉、片栗粉、小豆、BP	小豆ケーキ	小麦粉、片栗粉、小豆、BP、豆腐、砂糖
9/14(木)	食パン・ポテトサラダ パンの日 春雨スープ・いちごジャム	じゃがいも、人参、きゅうり、ツナ、らっきょう 春雨、玉ねぎ、わかめ、オクラ	食パン・ツナと野菜のとりみ煮 スティックじゃがいも・スープ	じゃがいも、人参、ツナ、キャベツ 玉ねぎ、わかめ、豆腐
手作りおやつ	ひよこ豆ピラフおにぎり	白米、ひよこ豆、人参、塩	きなこおにぎり	白米、きなこ、砂糖、塩
9/15(金)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・厚揚げのクチャップ煮 きゅうりののり和え・みそ汁・漬物	厚揚げ、玉ねぎ、人参、しめじ、じゃがいも 枝豆、きゅうり、もやし、のり、えのき、なめこ	軟飯・厚揚げと野菜のとりみ煮 スティックきゅうり・みそ汁	厚揚げ、玉ねぎ、人参、じゃがいも きゅうり、えのき
手作りおやつ	なすとじゃこのおやき	なす、じゃこ、小麦粉、強力粉、片栗粉、BP、砂糖	なすのおやき	なつ、ツナ、小麦粉、片栗粉、BP、砂糖
9/16(土)	和風おこわ みそ汁	まいだけ、人参、ツナ、うすあげ、枝豆 玉ねぎ、じゃがいも、厚揚げ	軟飯・ツナと野菜のとりみ煮 スティック人参・みそ汁	人参、ツナ、うすあげ、キャベツ 玉ねぎ、じゃがいも、厚揚げ
9/18(月)	敬老の日			
9/19(火)	みそうどん 白和え	人参、玉ねぎ、ねぎ、ちくわ、キャベツ きゅうり、じゃがいも、コーン、豆腐	豆腐と野菜のとりみうどん スティックきゅうり	人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり じゃがいも、コーン、豆腐
手作りおやつ	わかめとツナおにぎり	白米、わかめ、ツナ、ごま	わかめとツナおにぎり	白米、わかめ、ツナ、すりごま
9/20(水)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・サンマのごま焼き 夏野菜の煮込み・みそ汁・漬物	サンマ、なす、ピーマン、玉ねぎ、人参、かぼちゃ オクラ、トマト、豆腐、わかめ	軟飯・魚と野菜のとりみ煮 スティックかぼちゃ・みそ汁	タイ、なす、ピーマン、玉ねぎ、人参 かぼちゃ、トマト、豆腐、わかめ
手作りおやつ	ごま蒸しパン	小麦粉、片栗粉、BP、豆腐、油、砂糖、ごま	ごま蒸しパン	小麦粉、片栗粉、BP、豆腐、油、砂糖、すりごま
9/21(木)	コッパン・パンパンジーサラダ パンの日 コーンスープ・いちごジャム	ささみ、きゅうり、人参、もやし、じゃがいも 玉ねぎ、コーン	コッパン・鶏ミンチと野菜のとりみ煮 スティックじゃがいも・スープ	鶏ミンチ、人参、じゃがいも、豆腐 玉ねぎ、コーン
手作りおやつ	ごはんおはぎ	白米、もち米、小豆、塩	ごはんおはぎ	白米、小豆、塩、砂糖
9/22(金)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・豆腐南蛮 なすの中華和え・みそ汁・漬物	豆腐、玉ねぎ、人参、ピーマン、なす もやし、もずく、かぼちゃ	軟飯・豆腐と野菜のとりみ煮 スティック人参・みそ汁	豆腐、玉ねぎ、人参、ピーマン、なす もずく、かぼちゃ
手作りおやつ	さつまいもパン	さつまいも、小麦粉、BP、砂糖、豆腐、油	さつまいもパン	さつまいも、小麦粉、BP、砂糖、豆腐、油
9/23(土)	秋分の日			
9/25(月)	夏野菜カレー さっぱりサラダ	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、ひよこ豆、トマト じゃがいも、ピーマン、きゅうり、キャベツ、ツナ、マカロニ	軟飯・野菜のとりみ煮 スティックじゃがいも・みそ汁	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、ひよこ豆、トマト ピーマン、キャベツ、ツナ、じゃがいも
手作りおやつ	豆腐メロンパン	小麦粉、片栗粉、BP、砂糖、豆腐、油	豆腐メロンパン	小麦粉、片栗粉、BP、砂糖、豆腐、油
9/26(火)	手作りの弁当の日			
9/27(水)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・なすと厚揚げの中華炒め 春雨サラダ・みそ汁・漬物	なす、厚揚げ、玉ねぎ、人参、ピーマン、春雨 きゅうり、コーン、わかめ、もずく、じゃがいも	軟飯・厚揚げと野菜のとりみ煮 スティック人参・みそ汁	なす、厚揚げ、玉ねぎ、人参、ピーマン コーン、わかめ、もずく、じゃがいも
手作りおやつ	さつまいもようかん	さつまいも、砂糖、小豆、塩、小麦粉、片栗粉	さつまいものホットケーキ	さつまいも、小麦粉、BP、砂糖、豆腐
9/28(木)	食パン・鮭フライ パンの日 トマトスープ・いちごジャム	鮭、キャベツ、トマト、玉ねぎ、人参 エリンギ、じゃがいも	食パン・魚と野菜のとりみ煮 スティックじゃがいも・スープ	鮭、キャベツ、トマト、玉ねぎ、人参 じゃがいも、豆腐
手作りおやつ	梅たくあんおにぎり	白米、梅干し、たくあん、ごま	おかかおにぎり	白米、かつおぶし、人参、ツナ、塩
9/29(金)	さつまいもごはん・焼きがんも きゅうりととうすあげの和え物・みそ汁・漬物	さつまいも、豆腐、枝豆、人参、玉ねぎ、ひじき きゅうり、うすあげ、もやし、なす、キャベツ	軟飯・豆腐と野菜のとりみ煮 スティックさつまいも・みそ汁	さつまいも、豆腐、人参、玉ねぎ、ひじき うすあげ、なす、キャベツ
手作りおやつ	クッキー	小麦粉、BP、豆腐、砂糖、油	クッキー	小麦粉、BP、豆腐、砂糖、油
9/30(土)	豆腐そぼろ丼 みそ汁	豆腐、玉ねぎ、人参、干しいたけ、枝豆 さつまいも、えのき	軟飯・野菜のとりみ煮 スティック人参・みそ汁	豆腐、玉ねぎ、人参、キャベツ さつまいも、えのき