

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(火)	みそうどん ノンフライドポテト	玉ねぎ、人参、ねぎ、厚揚げ、キャベツ じゃがいも	厚揚げと野菜のとうもろこし スティック人参	玉ねぎ、人参、厚揚げ、キャベツ じゃがいも
手作りおやつ	わかめとツナおにぎり	白米、ツナ、わかめ、ごま、醤油、みりん	わかめおにぎり	白米、ツナ、わかめ、すりごま
9/2(水)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・チンジャオロース風 オクラの梅おかか和え・みそ汁・漬物	ビーマン、干しいたけ、たけのこ、人参、高野豆腐 生姜、オクラ、もやし、梅干し、玉ねぎ、じゃがいも、えのき	軟飯・豆腐と野菜のとうもろこし スティックきゅうり・みそ汁	じゃがいも、玉ねぎ、人参、ツナ 豆腐、わかめ
手作りおやつ	かぼちゃあんぱん	小麦粉、片栗粉、砂糖、BP、豆腐、油、かぼちゃ	かぼちゃあんぱん	小麦粉、片栗粉、砂糖、BP、豆腐、油、かぼちゃ
9/3(木)	食パン・ポテトサラダ パンの日 わかめスープ・いちごジャム	じゃがいも、玉ねぎ、人参、きゅうり、ツナ らっきょう、豆腐、わかめ、ねぎ、ごま	食パン・ツナと野菜のとうもろこし スティックきゅうり・スープ	じゃがいも、玉ねぎ、人参、ツナ、豆腐 わかめ、きゅうり
手作りおやつ	ひよこ豆おにぎり	白米、人参、じゃこ、ひよこ豆、塩、コンソメ、こしょう	きな粉おにぎり	白米、砂糖、きなこ
9/4(金)	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、ねぎ、ビーマン、生姜 春雨、きゅうり、コーン、わかめ、じゃがいも、なめこ	軟飯・厚揚げと野菜のとうもろこし スティック人参・みそ汁	厚揚げ、なす、玉ねぎ、人参、ビーマン コーン、わかめ、じゃがいも
手作りおやつ	肉まん風	小麦粉、片栗粉、砂糖、BP、塩、玉ねぎ、人参、高野豆腐	ビザまん風	小麦粉、片栗粉、砂糖、BP、ツナ、コーン、グチャップ
9/5(土)	五目うどん 粉ふき手	ちくわ、人参、玉ねぎ、ねぎ、しいたけ、うすあげ じゃがいも	豆腐と野菜のとうもろこし スティックじゃがいも	玉ねぎ、人参、うすあげ、じゃがいも キャベツ、豆腐
9/7(月)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・タイの梅煮 なすとオクラのきんぴら・みそ汁・漬物	アジ、梅干し、生姜、なす、オクラ、人参、玉ねぎ じゃがいも、うすあげ	軟飯・魚と野菜のとうもろこし スティック人参・みそ汁	タイ、なす、人参、玉ねぎ、じゃがいも うすあげ
手作りおやつ	豆腐ブラウニー	小麦粉、ココア、BP、豆腐、砂糖、はちみつ、油、豆乳	豆腐ブラウニー	小麦粉、ココア、BP、豆腐、砂糖、油、豆乳
9/8(火)	手作り弁当の日			
9/9(水)	白ごはん・酢豚 誕生会 もやしのサラダ・みそ汁・漬物・果物	豚肉、ビーマン、玉ねぎ、人参、しいたけ、生姜、もやし なす、わかめ、コーン、玉ねぎ、じゃがいも、なめこ、梨	軟飯・鶏ミンチと野菜のとうもろこし スティックじゃがいも・みそ汁・果物	鶏ミンチ、なす、わかめ、コーン、玉ねぎ 人参、じゃがいも、ビーマン、梨
手作りおやつ	きな粉蒸しパン	小麦粉、BP、片栗粉、豆乳、砂糖、きな粉	きな粉蒸しパン	小麦粉、BP、片栗粉、豆乳、砂糖、きな粉
9/10(木)	コッペパン・豆腐サラダ パンの日 ビーフンスープ・いちごジャム	豆腐、じゃがいも、人参、玉ねぎ、じゃこ ビーフン、しいたけ、小松菜	コッペパン・ツナと野菜のとうもろこし スティック人参・スープ	豆腐、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ツナ 小松菜
手作りおやつ	うすあげおにぎり	白米、うすあげ、人参、塩、だし粉末、ごま、しょうゆ、みりん	うすあげおにぎり	白米、うすあげ、人参、しょうゆ、すりごま
9/11(金)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・豆腐南蛮 きゅうりののりえ・みそ汁・漬物	豆腐、玉ねぎ、人参、ビーマン、きゅうり、もやし のり、かぼちゃ、もずく	軟飯・豆腐と野菜のとうもろこし スティックきゅうり・みそ汁	豆腐、玉ねぎ、なす、ビーマン、じゃがいも 人参、もずく、かぼちゃ、きゅうり
手作りおやつ	レーズンスコーン	小麦粉、強力粉、BP、豆腐、油、砂糖、レーズン	レーズンスコーン	小麦粉、BP、豆腐、油、砂糖、レーズン
9/12(土)	炊き込みごはん みそ汁	人参、ツナ、ひじき、うすあげ、干しいたけ 枝豆、玉ねぎ、じゃがいも、えのき	軟飯・豆腐と野菜のとうもろこし スティックじゃがいも・みそ汁	人参、ツナ、ひじき、うすあげ、豆腐 玉ねぎ、じゃがいも、えのき
9/14(月)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・アジフライ 夏野菜の煮込み・みそ汁・漬物	アジ、玉ねぎ、なす、ビーマン、かぼちゃ、トマト オクラ、じゃがいも、えのき	軟飯・魚と野菜のとうもろこし スティックかぼちゃ・みそ汁	ススキ、玉ねぎ、なす、ビーマン、かぼちゃ トマト、えのき、じゃがいも
9/15(火)	きのこのクリームスパゲッティ 豆サラダ	しいたけ、しめじ、えのき、エリンギ、玉ねぎ、人参 大豆、ひよこ豆、金時豆、じゃがいも	豆腐と野菜のとうもろこしスパゲッティ スティックじゃがいも	玉ねぎ、人参、えのき、豆腐、ひよこ豆 じゃがいも
手作りおやつ	塩のりおにぎり	白米、塩、のり	塩のりおにぎり	白米、塩、のり
9/16(水)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・豆腐チャンプルー きゅうりとうすあげの和え物・みそ汁・漬物	豆腐、人参、ニラ、しいたけ、リンゲツツ、きゅうり うすあげ、もやし、玉ねぎ、もずく、かぼちゃ	軟飯・豆腐と野菜のとうもろこし スティックきゅうり・みそ汁	豆腐、人参、うすあげ、じゃがいも、玉ねぎ もずく、かぼちゃ、きゅうり
手作りおやつ	なすとじゃこのおやき	小麦粉、強力粉、片栗粉、じゃこ、BP、砂糖、なす、醤油、塩、だし粉末	なすとツナのおやき	小麦粉、片栗粉、ツナ、BP、砂糖、なす、醤油、塩
9/17(木)	ハニートースト・マカロニサラダ パンの日 豆乳シチュー風スープ	マカロニ、キャベツ、人参、玉ねぎ、ツナ じゃがいも、えのき、エリンギ	食パン・ツナと野菜のとうもろこし スティック人参・スープ	ツナ、玉ねぎ、人参、キャベツ じゃがいも、えのき
手作りおやつ	梅おにぎり	白米、梅干し、ごま、塩	ごまおにぎり	白米、塩、すりごま
9/18(金)	白ごはん・フルコギ風 オクラのごま和え・みそ汁・漬物	牛肉、人参、ニラ、玉ねぎ、もやし、生姜、オクラ じゃがいも、うすあげ	軟飯・鶏ミンチと野菜のとうもろこし スティックじゃがいも・みそ汁	鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、じゃがいも うすあげ
手作りおやつ	かぼちゃの蒸し饅頭	かぼちゃ、小麦粉、片栗粉、BP、砂糖	かぼちゃの蒸し饅頭	かぼちゃ、小麦粉、片栗粉、BP、砂糖
9/19(土)	わかめごはん みそ汁	わかめ、じゃこ、人参、小松菜、玉ねぎ じゃがいも、厚揚げ	軟飯・厚揚げと野菜のとうもろこし スティック人参・みそ汁	人参、小松菜、ツナ、玉ねぎ、じゃがいも 厚揚げ、わかめ
9/21(月)	敬老の日			
9/22(火)	国民の休日			
9/23(水)	秋分の日			

9/24(木)	コッペパン・鮭のポテト焼き パンの日 トマトスープ・いちごジャム	鮭、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ほうれん草 トマト、エリンギ	コッペパン・魚と野菜のとりみ煮 スティックじゃがいも・スープ	鮭、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ほうれん草 えのき
手作りおやつ	ごはんおはぎ	白米、もち米、小豆、砂糖、塩、きな粉	ごはんおはぎ	白米、小豆、砂糖、きなこ
9/25(金)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・ツナたっぷり卵焼き ココロ野菜サラダ・みそ汁・漬物	卵、玉ねぎ、人参、ツナ、じゃがいも、しめじ、枝豆 豆腐、きゅうり、ひよこ豆、コーン、かぼちゃ、もずく	軟飯・卵と野菜のとりみ煮 スティックきゅうり・みそ汁	卵、人参、玉ねぎ、じゃがいも、コーン ツナ、ひよこ豆
手作りおやつ	焼き大福	白玉粉、砂糖、豆腐、小麦粉、片栗粉、小豆、塩	小豆ケーキ	小麦粉、BP、砂糖、豆乳、油、小豆
9/26(土)	ナポリタン じゃがいものサラダ	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ、リンケッツ じゃがいも、コーン	豆腐と野菜のとりみスパゲッティ スティックじゃがいも	コーン、玉ねぎ、人参、じゃがいも ピーマン、豆腐
9/28(月)	夏野菜カレー さっぱりサラダ・漬物	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、トマト、なす、ピーマン じゃがいも、きゅうり、キャベツ、ツナ、マカロニ、梅干し	軟飯・ツナと野菜のとりみ煮 スティックかぼちゃ・みそ汁	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、トマト、なす ピーマン、じゃがいも、キャベツ、ツナ
9/29(火)	ごぼう天うどん じゃがいものソテー	ごぼう、人参、玉ねぎ、わかめ、ねぎ じゃがいも、グルテンバーガー	豆腐と野菜のとりみうどん スティック人参	人参、玉ねぎ、わかめ、豆腐 じゃがいも、キャベツ
手作りおやつ	きな粉おにぎり	白米、きな粉、砂糖、塩	きな粉おにぎり	白米、きな粉、砂糖、塩
9/30(水)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・タイの天ぷら ピーマンのナムル風・みそ汁・漬物	タイ、ピーマン、もやし、人参、玉ねぎ じゃがいも、もずく	軟飯・魚と野菜のとりみ煮 スティックじゃがいも・みそ汁	タイ、玉ねぎ、人参、もずく、ピーマン じゃがいも
手作りおやつ	ごまかりんとう	小麦粉、BP、ごま、油、塩、砂糖、豆乳	ごまホットケーキ	小麦粉、片栗粉、砂糖、BP、すりごま、豆乳

*グルテンバーガーとは大豆から作られた植物性たんぱく質をひき肉状にしたものです。

*リンケッツとは大豆から作られた植物性たんぱく質をウィンナー状にしたものです。

今月の主な旬の野菜
なす、きゅうり、ピーマン、かぼちゃ etc

熱中症予防のカギは「朝ごはん」！

時間や食欲がないからといって朝食を食べずに出かけてしまうと、体内の水分タンクが空のまま活動することになるので、とても危険です。朝食を摂ると水分だけでなく塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。暑い日が続くと食欲が落ちやすくなりますが、健康維持のため、熱中症予防のためにも朝食はしっかり摂ることが大切です。