



9月のきゅうしょくこんだてひょう



日	給食	主な食品			3.4.5歳児栄養量	おやつ	補食
		力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	0.1.2歳児栄養量		
1 金	ごはん けんちん汁 鶏ひき肉のパン粉焼き ほうれん草のおかか和え 梨	米 塩こうじ パン粉 オリーブ油 三温糖 じゃがいも パター	鶏肉 豆腐 油揚げ 鰹節 チーズ 牛乳	大根 人参 ごぼう ねぎ ほうれん草 梨	467/21.6	じゃがもち 牛乳	おにぎり フルーツ
					338/15.9		
2 土	ごはん 玉ねぎとわかめの味噌汁 豚肉のケチャップ炒め じゃがバター りんご	米 油 三温糖 じゃが芋 パター	鰹節 味噌 豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ わかめ ビーマン 人参 パイン缶	477/16.2	バイヨーグルト ウエハース 麦茶	おにぎり フルーツ
					354/12.2		
4 月	焼き鳥丼 コーンとしめじのスープ きゃべつのゆかり和え 梨	米 塩こうじ 三温糖 油 パン生地	鶏肉 コンソメ チーズ 牛乳	ねぎ しょうが コーン しめじ きゃべつ きゅうり 人参 梨	494/23.0	チーズパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					383/17.7		
5 火	ごはん 油揚げとなすの味噌汁 ホイコーロー さつまいもの甘煮 りんご	米 三温糖 さつまいも 小麦粉 油	油揚げ 鰹節 味噌 豚肉 牛乳	なす 玉ねぎ ビーマン きゃべつ 人参 生姜 りんご	554/17.0	ちんすこう 牛乳	おにぎり フルーツ
					407/12.2		
6 水	ごはん えのきとほうれん草の味噌汁 鮭のオニオン焼き 里芋のそぼろ煮 みかんヨーグルト	米 塩こうじ 三温糖 片栗粉 食パン	鰹節 味噌 鮭 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	えのき ほうれん草 玉ねぎ 里芋 人参 いんげん みかん缶	568/31.3	ジャムロールサンド 牛乳	おにぎり フルーツ
					392/19.7		
7 木	ミートソースパスタ しめじと玉ねぎのスープ フレンチサラダ パナナ	スパゲッティ 小麦粉 オリーブ油 三温糖 米	豚肉 鶏肉 コンソメ しらす	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ビーマン トマト缶 しめじ きゃべつ きゅうり パナナ	368/11.4	しらすおにぎり 漬物 麦茶	おにぎり フルーツ
					212/6.3		
8 金	ごはん 大根と豆腐のすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き ほうれん草しらす和え りんご	米 塩こうじ 三温糖 パン生地 パター	豆腐 鰹節 鶏肉 味噌 しらす 牛乳	大根 ねぎ ほうれん草 人参 かぼちゃ りんご	459/22.3	かぼちゃパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					330/15.9		
9 土	ごはん じゃがいもとわかめの味噌汁 豚肉の塩こうじ炒め ひじきの煮物 ぶどうゼリー	米 じゃがいも 三温糖 ごま油	鰹節 味噌 豚肉 ひじき 厚揚げ	わかめ 玉ねぎ ビーマン 人参 いんげん きゅうり	645/20.3	ゆかりおにぎり 漬物・フルーツ 麦茶	おにぎり フルーツ
					486/15.2		
11 月	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりの塩昆布和え 梨	うどん 三温糖 小麦粉 米	豚肉 油揚げ ちくわ 塩昆布 鶏肉 チーズ	玉ねぎ ねぎ きゅうり 人参 梨	435/18.0	鶏そぼろおにぎり 漬物・チーズ 麦茶	おにぎり フルーツ
					319/13.0		
12 火	ごはん もやしとしいたけの味噌汁 鶏肉のBBQ焼き きゃべつのバターソテー りんご	米 塩こうじ 三温糖 バター さつまいも	鰹節 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	もやし しいたけ 玉ねぎ りんご きゃべつ 人参 コーン	412/18.5	さつまいもチーズサ ンド 牛乳	おにぎり フルーツ
					297/13.9		
13 水	中華丼 なすと麩の味噌汁 たたききゅうり ももヨーグルト	米 三温糖 片栗粉 麩 ごま油 パン生地	豚肉 鰹節 味噌 ヨーグルト 鶏肉 チーズ 牛乳	白菜 人参 ビーマン たけのこ 玉ねぎ しいたけ なす きゅうり もやし もも缶 しょうが 海苔	538/22.3	照り焼きチキンパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					388/16.2		
14 木	ごはん あおさとねぎのすまし汁 さわらの西京焼き 筑前煮 梨	米 塩こうじ 三温糖 こんにゃく パン	あおさ 鰹節 さわら 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	ねぎ ごぼう 人参 たけのこ しいたけ 梨	500/26.2	チーズロールサンド 牛乳	おにぎり フルーツ
					362/19.4		
15 金	まるばん 玉ねぎとえのきのスープ 鶏肉と野菜のトマト煮込み ブロッコリーの人参ドレッシングサラダ みかんゼリー	パン 塩こうじ 三温糖 オリーブ油 米 もち米	コンソメ 鶏肉 味噌 チーズ	玉ねぎ えのき しめじ 人参 ビーマン トマト缶 ブロッコリー コーン みかん缶	459/19.3	五平餅 チーズ 麦茶	おにぎり フルーツ
					335/14.1		

きゅうしょくだより

2023年9月29日は じゅうごや です

おつきさまが とってもきれいに みえるひ だよ

まんまるおつきさま みたいな おだんごを みんなで かざろうね



保護者のみなさまへ

＊十五夜＊

9月7日から10月8日の間で満月が出る日が『十五夜』です。

『十五夜』は1年で美しいとされている「中秋の名月」を見ながら

《収穫などを感謝する》行事です。

今年は9月29日が十五夜です。

給食室では29日にお月見サンドを提供する予定なのでお楽しみに！

