

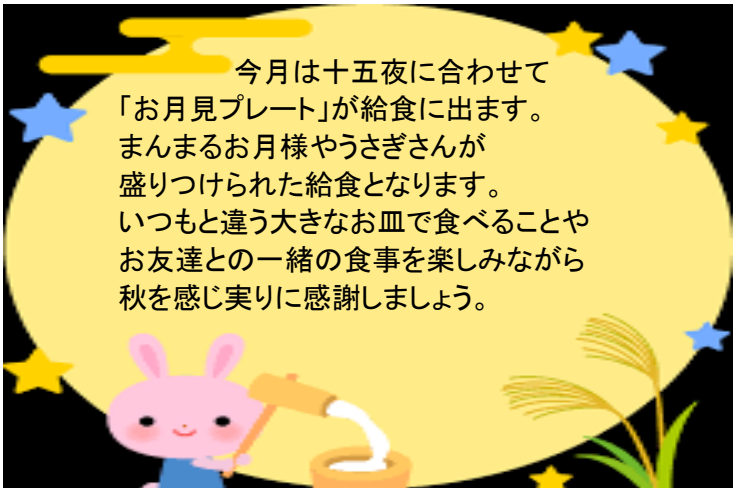


9月給食予定献立表



第2の我が家
フレンドランド

日	曜	1歳～5歳児共通献立					1・2歳児	
		主食	汁物	主菜	副菜		午後 おやつ	午前 おやつ
1	水	ごはん	小松菜と小揚げのみそ汁	煮魚(カレイ)	じゃが芋とウインナーのグラタン	ブロッコリーのソテー	おやつ牛乳	フルーツ牛乳
2	木	ごはん	大根とわかめのみそ汁	豚肉の味噌照り焼き	アスパラとパプリカの塩炒め	白菜と人参のツナ和え	おやつ牛乳	フルーツ牛乳
3	金	おにぎり(ツナマヨ)	五目ラーメン	ちくわのチーズ巻きソテー	青ネギとパプリカのたまご焼き	南瓜の甘煮	野菜チップス	フルーツ牛乳
4	土	ごはん	長ネギと白菜のたまごスープ	ささみのごま焼き(人参しりしり付)	揚げ茄子と厚揚げの煮物	きゅうりとえのき茸の甘酢	おやつ牛乳	フルーツ牛乳
6	月	ごはん	キャベツと人参のみそ汁	ハンバーグ(トマトソース)	うの花炒り	ほうれん草と小揚げの和え物	おやつ牛乳	フルーツ牛乳
7	火	カレーライス	ズッキーニとベーコンのスープ	タラのスティックフライ	*カレーの具(ブロッコリー・チーズ付)	フルーツサラダ	ミルクプリン	フルーツ牛乳
8	水	ごはん(玄米入り)	チンゲン菜と高野豆腐のみそ汁	豚肉といんげんの甘酢ソテー	ネバネバ納豆の小鉢	アスパラとサラダチキンのごま和え	おやつ牛乳	フルーツ牛乳
9	木	ごはん	ほうれん草と豆腐のみそ汁	ホッケの揚げ煮	茄子と鶏ひき肉のそぼろ煮	小松菜のなめ茸和え	ミニピザ	フルーツ牛乳
10	金	おにぎり(鮭)	かしわうどん	すり身の野菜天	チンゲン菜としらすの中華和え	さわやかキャベツ	おやつ牛乳	フルーツ牛乳
11	土	ごはん	大根と青ネギのみそ汁	鶏むね肉の唐揚げ	じゃが芋と天かまの含煮	ほうれん草ともやしのナムル	おやつ牛乳	フルーツ牛乳
13	月	ごはん	玉ねぎと小松菜のみそ汁	鮭のごま味噌焼き	ニラ玉オイスター	わかめとブロッコリーの土佐和え	おやつパン	フルーツ牛乳
14	火	ごはん	すりみと絹さやのみそ汁	チンジャオロース	さつま芋の照り煮	きゅうりとカニカマの酢の物	おやつ牛乳	フルーツ牛乳
15	水	ごはん(雑穀米入り)	クリームコーンと長ねぎのスープ	鶏もも肉の卵とじ	南瓜の金平	小松菜のじゃこ炒め	おやつ牛乳	フルーツ牛乳
16	木	ごはん	大根と人参のみそ汁	サバのみそ煮	大豆の五目煮	チンゲン菜のバターソテー	焼芋	フルーツ牛乳
17	金	おにぎり(塩昆布)	南瓜のみそスープ	ナポリタン	チキンナゲット(きゅうりスティック付)	ほうれん草とコーンの和風和え	おやつ牛乳	フルーツ牛乳
18	土	ごはん	チンゲン菜と丸麩のみそ汁	豚肉の生姜焼き	トマトと長ネギのたまご焼き	じゃが芋のミルク煮	おやつ牛乳	フルーツ牛乳
20	月	敬老の日						
21	火	お月見プレート うさぎおにぎり	お月見そうめん汁	さつま芋とえびの天ぷら	肉団子のあんかけ(枝豆・りんご付)	野菜の味噌マヨサラダ	お月見菓子	フルーツ牛乳
22	水	ごはん	なめこ小松菜のみそ汁	肉じゃが	擬製豆腐	春雨ときゅうりの中華和え	おやつ牛乳	フルーツ牛乳
23	木	秋分の日						
24	金	ごはん	ほうれん草と大根のみそ汁	イワシの甘露煮	南瓜とゆで卵のチーズ焼き	キャベツとパプリカの甘酢	麩ラスク	フルーツ牛乳
25	土	ごはん	豆腐とわかめのみそ汁	メンチカツ(トマト・レタス付)	小松菜と小揚げの煮浸し	煮豆	おやつ牛乳	フルーツ牛乳
27	月	ごはん	キャベツと人参のみそ汁	豚肉のピカタ	高野豆腐と大根の含煮	マカロニサラダ	おやつ牛乳	フルーツ牛乳
28	火	ごはん(黒米入り)	小松菜と丸麩のみそ汁	カレイのサクサク衣揚げ	茄子とピーマンの甘辛ソテー	大根と人参のもずく和え	オレンジゼリー	フルーツ牛乳
29	水	ごはん	ワンタンスープ	鶏むね肉のクリーム煮	じゃが芋とベーコンのカレー炒め	ほうれん草ときのこのツナ和え	おやつ牛乳	フルーツ牛乳
30	木	ごはん	チンゲン菜とわかめみそ汁	和風ミートローフ	厚揚げの甘辛焼き	小松菜の納豆和え	おやつ牛乳	フルーツ牛乳



今月は十五夜に合わせて「お月見プレート」が給食に出ます。まんまるお月様やうさぎさんが盛りつけられた給食となります。いつもと違う大きなお皿で食べることやお友達との一緒に食事を楽しみながら秋を感じ爽やかに感謝しましょう。

	熱量	たんぱく質	脂質
1～2歳児	430kcal	20.8g	13.0g
3～5歳児	509kcal	23.9g	15.0g

* おやつ・牛乳は150kcal加算されます。

令和3年9月1日