



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	金	わかめ おにぎり	塩ラーメン	煮豚・煮卵	南瓜のバターソテー	小松菜のおかか和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
2	土	ごはん	ほうれん草と 丸麩のみそ汁	煮魚(カレイ) (煮昆布付)	じゃが芋と人参の ごま和え	ブロッコリーとトマトの マヨネーズ和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
4	月	お弁当給食						おやつ 牛乳
5	火	ごはん	大根と青ねぎの みそ汁	焼魚(ホッケ)	五目金平	ほうれん草と小揚げの 中華和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
6	水	ごはん	チンゲン菜と わかめのみそ汁	キャベツ入り メンチバーグ	小松菜の納豆和え	さつま芋の甘煮	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
7	木	ごはん	小松菜と豆腐の みそ汁	タラのムニエル (人参しりしり付)	マカロニグラタン	きゅうりの甘酢	フルーツ ゼリー	フルーツ 牛乳
8	金	おにぎり (鮭)	グリーン麺汁(温)	ちくわの磯辺焼き	だし巻きたまご	ブロッコリーの もずく和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
9	土	ごはん	白菜と人参の スープ	ささみのチーズソテー (トマト・レタス付)	なすの煮浸し	小松菜のごま和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
11	月	ごはん	キャベツと えのき茸のみそ汁	親子煮	ほうれん草と人参の しらす和え	白菜とりんごのサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
12	火	ごはん	ほうれん草と 丸麩のみそ汁	鮭のごま味噌焼き	大根と小揚げの含煮	チンゲン菜と 炒り卵の和え物	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
13	水	お弁当給食						おやつ 牛乳
14	木	ごはん	チンゲン菜と 高野豆腐のみそ汁	サバのおろし煮	じゃが芋のピザ風	小松菜のおひたし	わかめ マフィン	フルーツ 牛乳
15	金	おにぎり (おかか)	そうめん汁	とり天	茹で野菜のツナ和え	煮豆	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
16	土	ごはん	ほうれん草と 人参のスープ	焼魚(さんま) (さくら大根付)	南瓜とベーコンの ミルク煮	マカロニと アスパラのソテー	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
18	月	敬老の日						
19	火	ごはん	小松菜と人参の みそ	豚肉のしょうが焼き (玉ねぎソテー付)	和風麻婆豆腐	コンコン和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
20	水	ごはん	大根と青ねぎの みそ汁	肉じゃが	かに玉の銀あん	キャベツと人参の甘酢	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
21	木	ごはん	ほうれん草と卵の みそ汁	鮭の焼き漬け (甘酢きゅうり付)	なすのチーズ焼き	芋っコリーサラダ	ポテト スクエア	フルーツ 牛乳
22	金	お弁当給食						おやつ 牛乳
23	土	秋分の日						
25	月	ごはん	玉ねぎと キャベツのみそ汁	すき焼き風煮	ほうれん草の納豆和え	ブロッコリーとトマトの ごま酢和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
26	火	ごはん	じゃが芋と わかめのみそ汁	焼魚(サバ)	南瓜と厚揚げの含煮	小松菜と ベーコンのソテー	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
27	水	お弁当給食						おやつ 牛乳
28	木	ごはん	ほうれん草と えのき茸のスープ	さんまの甘露煮	スパニッシュオムレツ	チンゲン菜と 人参の味噌ドレ和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
29	金	うさぎ おにぎり	お月見うどん	豆腐ナゲット (トマト・レタス付)	もやしと人参のナムル	りんご	さつま芋 ボール	フルーツ 牛乳
30	土	カレーライス	トマ玉スープ	はんぺんの照り焼き	*カレーの具 (チーズ・フルーツ付)	チンゲン菜と コーンのソテー	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳



	熱 量	たんぱく質	脂 質
1～2歳児	376kcal	16.9g	10.0g
3～5歳児	432kcal	19.4g	11.2g

*おやつ・牛乳は150kcal加算されます。
*お弁当給食のカロリーは含まれておりません。

令和5年9月1日