2023年 9月献立表

暑さも少し落ち着いてきて、「実りの秋」がやってきました。 給食にも秋が旬の食材をたくさん取り入れています。

離乳食(完了期)

成育児童センター 成育児童センター

				せひ探しくみくくたさ		
付付	矅	献立	1 4 C C - 4	主な材料と体内で	の働き	このかは
	В			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	
1	金	〈お楽しみ会〉ごはん ボークマヨチャップ・五色和え 味噌汁・フルーツ(オレンジ)	こめ	ぶたにく・うすあげ	たまねぎ・ぶろっこりー・こまつな だいこん・にんじん・こーん・ごぼう ねぎ・おれんじ	牛乳 プリン
2	±	中華丼 カリフラワーのドレッシング和え 中華スープ・フルーツ(バナナ)	こめ	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・はくさい しいたけ・ぐりんびーす・かりふらわー きゃべつ・こーん・ちんげんさい ねぎ・ばなな	牛乳 クッキー・せんべい
4	月	ごはん・豚肉の生姜炒め チンゲン菜のゆかり和え・味噌汁 フルーツ(オレンジ)	こめ・さつまいも	ぶたにく	きゃべつ・たまねぎ・きぴーまん あかぴーまん・ちんげんさい にんじん・あおさ・おれんじ	牛乳 大豆の甘辛揚げ
5	火	ごはん・かれいのもみじ焼き 高野豆腐の煮物・味噌汁 フルーツ (パイン)	こめ	かれい・こうやとうふ うすあげ	にんじん・だいこん・ぐりんぴーす ごぼう・はくさい・ねぎ・ぱいん	牛乳 カレー蒸しパン
6	水	ごはん・マーボー豆腐 もやしのナムル・中華スープ フルーツ(グレーブフルーツ)	⊂ Ø	とうふ・とりみんち	たまねぎ・しいたけ・にんじん くりんぴーす・もやし・ほうれんそう こーん・わかめ・ねぎ くれーぶふるーつるびー	牛乳 焼ビーフン
7	木	きのこピラフ・カレイのフライ 小松菜サラダ・パンプキンスープ フルーツ (梨)	こむぎこ・ばんこ	かれい・とうにゅう	こーん・たまねぎ・ぴーまん まっしゅるーむ・しめじ・しいたけ あおさ・こまつな・だいこん かぼちゃ・なし	牛乳 フルーチェ
8	金	ごはん・チキンのケチャップ煮 キャベツサラダ・スープ フルーツ(パイン)	こめ・こめこまかろに じゃがいも	とりもも・ひよこまめ	たまねぎ・ぶろっこりー・にんじん きゃべつ・きぴーまん・あかびーまん あおさ・ぱいん	牛乳 クリームサンド
9	±	五目うどん・胡瓜の和え物 ウインナー・フルーツ (バナナ)	うどん	とりささみ・ういんなー	わかめ・はくさい・にんじん しいたけ・ねぎ・きゅうり だいこん・ばなな	牛乳ゼリー
11	月	ごはん・ポパイオムレツ コールスロー・スープ フルーツ(オレンジ)	こめ	たまご・とりみんち	ほうれんそう・たまねぎ・にんじん きゃべつ・きびーまん・しめじ あおさ・おれんじ	牛乳 さつま芋のふかし
12	火	ごはん・かれいの塩焼き きんびらごぼう・味噌汁 フルーツ (りんご)	⊂ø	かれい・とうふ	ごぼう・いとこんにゃく・にんじん たまねぎ・かぼちゃ・ねぎ・りんご	牛乳 ココア蒸し まんじゅう
13	水	ごはん・茄子と鶏肉の甘味噌炒め 大根の和え物・清汁 フルーツ(グレープフルーツ)	こめ	とりもも	なす・ぴーまん・にんじん・だいこん ちいげんさい・はくさい・わかめ・ねぎ ぐれーぶふるーつるぴー	牛乳 マカロニきな粉
14	木	ごはん・かれいの煮つけ オクラ納豆・清汁 フルーツ (オレンジ)	こめ	かれい・なっとう うすあげ	おくら・にんじん・こまつな しめじ・おれんじ	牛乳・ゼリー
15	金	秋野菜カレーライス ブロッコリーサラダ フルーツ (パイン)	こめ	ぶたにく	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん なす・ぶろっこりー・はくさい・ぱいん	牛乳 ジャムサンド せんべい
16	±	ごはん・お好み焼き 味噌汁・フルーツ (パナナ)	こめ・こむぎこ	とりみんち ちくわ・うすあげ	きゃべつ・こーん・にんじん あおさ・たまねぎ・ねぎ・ばなな	牛乳 プリン
19	火	きつねうどん・いんげんのおかか和え フルーツ(オレンジ)	うどん	うすあげ いとはなかつお	わかめ・はくさい・にんじん ねぎ・いんげん・ぶろっこりー おれんじ	牛乳 マドレーヌ
20	水	ごはん・照り焼きチキン キャベツのソテー・味噌汁 フルーツ (パイン)	こめ	とりもも	きゃべつ・あかぴーまん・きぴーまん こまつな・ごぼう・かぼちゃ ねぎ・ぱいん	牛乳 りんごジュース寒天
21	木	ごはん・かれいのみそ煮 大根なます・清汁 フルーツ (梨)	こめ	かれい	だいこん・にんじん たまねぎ・はくさい・ねぎ・なし	牛乳 揚げ里芋の たこ焼き風
22	金	ごはん・厚揚げの中華野菜あんかけ 春雨サラダ・スープ フルーツ (グレープフルーツ)	はるさめ	あつあげ・とりみんち	たまねぎ・ぐりんぴーす・にんじん こーん・しめじ・きゅうり・きゃべつ わかめ・ねぎ・ぐれーぶぶるーつるぴー	牛乳 お菓子・バナナ
25	月	ごはん・かれいの南蛮漬け いんげんの海苔和え・清汁 フルーツ (オレンジ)	こめ	かれい	たまねぎ・にんじん・ぴーまん いんげん・はくさい・きざみのり だいこん・えのき・あおさ・おれんじ	牛乳 さつま芋の レモン煮
26	火	ラーメン・ポテトサラダ フルーツ(パイン)	ちゅうかそば じゃがいも	ぶたにく	きゃべつ・もやし・こーん にんじん・わかめ・ねぎ ぐりんぴーす・ぱいん	牛乳 きなこ ショートブレット
27	水	ごはん・肉豆腐 ほうれん草のお浸し・味噌汁 フルーツ(グレーブフルーツ)	こめ	ぶたにく・とうふ うすあげ	はくさい・たまねぎ・にんじん いとこんにゃく・ほうれんそう・だいこん ごぼう・しいたけ・ねぎ くれーぶふるーつるびー	牛乳 みかん寒天
28	木	パン・クリームシチュー ブロッコリーのドレッシング和え フルーツ(りんご)	ぱん・じゃがいも	උ ගන්ත	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす ぶろっこりー・きゃべつ・りんご	牛乳 おにぎり
29	金	ごはん・かれいのパーベキューソース焼き 白菜サラダ・清汁 フルーツ (パイン)	こめ	かれい	はくさい・きゅうり・こーん あかびーまん・しめじ・にんじん だいこん・ねぎ・ばいん	牛乳 お月見蒸しパン
30	±	ブルコギ丼・胡瓜の中華和え 大根スープ・フルーツ(バナナ)	こめ	ぶたにく	たまねぎ・ほうれんそう・しめじ にんじん・きゅうり・わかめ あかびーまん・こーん・だいこん ねぎ・ばなな	牛乳 クッキー せんべい