

9月給食献立表(幼児食)

めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日付			1日	2日	3日	4日
昼食			冷製パスタ オムレツ スープ フルーツ	ごはん なすと豚肉のみそ炒め やみつきちくわ すまし汁 フルーツ	からあげ丼 ほうれん草の中華和え スープ ゼリー	冷やしそうめん ナムル フルーツ
午後のおやつ			枝豆おにぎり 麦茶	カルピスゼリー 麦茶	メープルクッキー 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす			ささみ・卵・チーズ/パスタ	豚肉・ちくわ/米	鶏肉・しらす/米	鶏肉/そうめん
身体を守る			トマト・パジル・キャベツ ミックスベジ・玉葱	玉葱・ごま・なす・ピーマン もやし・ほうれん草・えのき	キャベツ・人参・コーン ほうれん草・玉葱・干椎茸	わかめ・おくら・もやし 人参・ほうれん草・ぜんまい

日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	ごはん 麻婆豆腐 オーロラソースサラダ スープ フルーツ	16穀ごはん 豚肉しゃぶりんごソース 五色和え みそ汁 フルーツ	ジャムパン ハムカツ シーフードサラダ スープ ゼリー	ごはん カレイの煮つけ 青梗菜のコーン みそ汁 フルーツ	スタミナ納豆ごはん ピーマンのきんぴら 豚汁 フルーツ	肉うどん コロコロサラダ フルーツ
午後のおやつ	人参オレンジゼリー 牛乳	マロンケーキ 牛乳	ピラフ 麦茶	お菓子 牛乳	煮豆の蒸しパン 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	豚ひき肉・豆腐・チーズ/米	豚肉・ハム/16穀米	ハムカツ・エビ/食パン	カレイ・ハム/米	納豆・鶏ひき肉・豚肉/米	豚肉/うどん
身体を守る	玉葱・人参・ブロッコリー コーン・小松菜	青梗菜・人参・りんご・玉葱・えのき ほうれん草・大根・パプリカ・わかめ	レタス・きゅうり・パプリカ 玉葱	青梗菜・人参 コーン・もやし	葱・ピーマン パプリカ・ごぼう・人参	玉葱・小松菜・人参 トマトきゅうり

日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	ごはん チーズつくね たたききゅうり 炒め野菜のみそ汁 ゼリー	ふりかけごはん 鱈と野菜のバター炒め キャベツのサラダ みそ汁 ゼリー	みそラーメン 棒棒鶏 ヨーグルト	ごはん 肉じゃが まめみそ すまし汁 フルーツ	ハヤシライス コールスローサラダ スープ フルーツ	運動会 (給食の提供は ありません)
午後のおやつ	杏仁プリン 麦茶	お菓子 牛乳	チーたくおにぎり 麦茶	ピザトースト 牛乳	マドレーヌ 牛乳	
身体を作る/動かす	鶏ひき肉・チーズ/米	鱈・ハム/米	豚ひき肉・ささみ/中華麺	豚肉・大豆/米・こんにやく・じゃが芋	豚肉・ハム/米・じゃが芋・こんにやく	
身体を守る	玉葱・きゅうり・パプリカ ごぼう・人参・キャベツ・葱	ピーマン・玉葱・しめじ・葱 キャベツ・小松菜・コーン・わかめ	もやし・人参・コーン・トマト 玉葱・きゅうり・レタス	玉葱・人参・いんげん ほうれん草・えのき	人参・玉葱・キャベツ コーン・パセリ・大根	

日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	敬老の日	ごはん さんまの塩焼き 菊のおひたし みそ汁 フルーツ	サンドウィッチ かぼちゃサラダ ミネストローネ ヨーグルト	秋分の日	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 納豆和え みそ汁 フルーツ	和風スパゲッティー スープ フルーツ
午後のおやつ		チーズ芋里もち 牛乳	醤油バターコーンおにぎり 麦茶		ふわふわチーズスナック 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす		さんま/米	ハム・ベーコン/食パン・南瓜		鶏肉・豆腐・納豆/米	ベーコン/パスタ
身体を守る		菊・キャベツ・人参 もやし・葱・なめこ	レタス・きゅうり・コーン・キャベツ ミックスベジ・玉葱・人参		ほうれん草・もやし 人参・しめじ	玉葱・舞茸・エリンギ キャベツ・人参

日付	27日	28日	29日	30日		
昼食	ごはん 鯖の味噌煮 れんこんの甘辛炒め すまし汁 ゼリー	ごはん ハンバーグ かぶと柿のサラダ コーンスープ フルーツ	山菜なめこうどん 中華風ポテトサラダ かきあげ フルーツ	麦ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ポパイサラダ 中華スープ フルーツ		
午後のおやつ	マカロニかりんとう 牛乳	いもかんとん 牛乳	わかめおにぎり 麦茶	ココアボール 牛乳		
身体を作る/動かす	鯖/米・麩	豚ひき肉・豆腐/米	鶏肉・かにかま/うどん・じゃが芋	鶏肉・ツナ/米		
身体を守る	蓮根・人参・いんげん 小松菜・えのき	玉葱・柿・かぶ・コーン	なめこ・山菜・人参 小松菜・わかめ・きゅうり	ほうれん草・コーン 人参・わかめ・椎茸・玉葱		

