

9月給食献立表(後期食)

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 サラダ スープ フルーツ	軟飯 なすと豚肉のみそ炒め 野菜煮 すまし汁 フルーツ	軟飯 豚肉煮 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			枝豆おじや 麦茶	ゼリー 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす			ささみ・チーズ/パスタ	豚肉/米	鶏肉・しらす/米	鶏肉/そうめん
身体を守る			トマト・キャベツ 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 ほうれん草・玉葱・干椎茸	わかめ・もやし 人参・ほうれん草

日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	軟飯 麻婆豆腐 サラダ スープ フルーツ	軟飯 豚肉しゃぶ 五色和え みそ汁 フルーツ	食パン 豚肉のトマト煮 サラダ スープ ゼリー	軟飯 カレイの煮つけ 青梗菜の和えもの みそ汁 フルーツ	軟飯 納豆 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	ゼリー 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす	豚ひき肉・豆腐・チーズ/米	豚肉/米	豚肉/食パン	カレイ/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 小松菜	青梗菜・人参・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 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	軟飯 チーズつくね たたききゅうり 炒め野菜のみそ汁 ゼリー	軟飯 鱈と野菜の煮物 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	軟飯 肉じゃが まめみそ すまし汁 フルーツ	軟飯 煮物 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	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	おじや 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	
身体を作る/動かす	鶏ひき肉・チーズ/米	鱈/米	豚ひき肉・ささみ/中華麵	豚肉・大豆/米・じゃが芋	豚肉/米・じゃが芋	
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・わかめ	もやし・人参・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 大根	

日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	敬老の日	軟飯 鮭の塩焼き おひたし みそ汁 フルーツ	食パン かぼちゃサラダ ミネストローネ ヨーグルト	秋分の日	軟飯 鶏肉の塩麴焼き 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		お菓子 麦茶	お菓子 麦茶		お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす		鮭/米	鶏肉/食パン・南瓜		鶏肉・豆腐・納豆/米	ツナ/パスタ
身体を守る		キャベツ・人参 もやし・葱・なめこ	レタス・きゅうり・キャベツ 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	軟飯 鮭の味噌煮 れんこんの甘辛炒め すまし汁 ゼリー	軟飯 ハンバーグ かぶのサラダ スープ フルーツ	なめこうどん ポテトサラダ 野菜煮 フルーツ	軟飯 鶏肉煮 ポパイサラダ 中華スープ フルーツ		
午後のおやつ	お菓子 麦茶	芋煮 麦茶	わかめおじや 麦茶	お菓子 麦茶		
身体を作る/動かす	鮭/米	豚ひき肉・豆腐/米	鶏肉/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・かぶ	なめこ・人参 小松菜・わかめ・きゅうり	ほうれん草 人参・わかめ・椎茸・玉葱		

