

9月給食献立表(完了食)

令和5年8月31日めぐみ保育園



| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | |
|--------------|---|--|--|--|--|---------------------------------|-------------------------------|
| 日付 | 食物繊維をとりましょう | | | | | 1日 | 2日 |
| 屋食 | 秋は、きのこ類やいも類、根菜類など、食物繊維の多い食材が旬を迎える時季です。食物繊維には、腸内環境を整え、便秘を防ぐ働きがあります。偏った食生活をしていると便秘が慢性化しやすいので、意識的に食物繊維をとるようにしましょう。 | | | | | 中華丼 切干大根のサラダ スープ ヨーグルト | ナポリタン 粉ふき芋 スープ ゼリー |
| 午後のおやつ | | | | | | 焼きいも 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| 身体を作る/動かす/守る | | | | | | 豚肉/米/葱/きくらげ/人参・白菜/切干大根/えのき | ベーコン/パスタ/ピーマン/玉葱/人参/じゃが芋/キャベツ |

| | | | | | | |
|--------------|--|---|-------------------------------------|---|--|-----|
| 日付 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
| 屋食 | ごはん じゃが芋と鮭の温製 サラダ 炒め野菜のみそ汁 ゼリー | ごはん チーズつくね 五目きんぴら みそ汁 フルーツ | 食パン 鶏肉煮 ブロッコリー スープ フルーツ | ごはん 豚肉煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁 フルーツ | カレーライス 大根サラダ スープ フルーツ | 運動会 |
| 午後のおやつ | お菓子 牛乳 | 南瓜煮 牛乳 | 枝豆としらすのおにぎり 麦茶 | お菓子 牛乳 | ヨーグルト 麦茶 | |
| 身体を作る/動かす/守る | 鮭/米/じゃが芋・小葱・キャベツ・ごぼう・玉葱 | チーズ・鶏肉・さつま揚げ/米・白滝/玉葱・グリーンピース・蓮根・人参・ごぼう・キャベツ | 鶏肉/食パン/ブロッコリー・玉葱・キャベツ・ほうれん草 | 豚肉/米・油揚げ/玉葱・きゅうり・キャベツ・もやし | 豚肉・鶏肉/米/グリーンピース・玉葱・人参/じゃが芋・大根・きゅうり・コーン・小松菜 | |

| | | | | | | |
|--------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|---|---------------------------------------|--------------------------------|
| 日付 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 |
| 屋食 | ごはん 鮭の味噌煮 ひじき煮 みそ汁 フルーツ | ごはん 鶏肉煮 即席漬け みそ汁 フルーツ | 冷やし中華 ジャーマンポテト ゼリー | ごはん 鱈の煮付け 野菜のおかか和え みそ汁 フルーツ | タコライス マカロニサラダ スープ ヨーグルト | きつねうどん コロコロサラダ フルーツ |
| 午後のおやつ | 焼きいも 牛乳 | 南瓜煮 牛乳 | じゃこわかめおにぎり 麦茶 | お菓子 牛乳 | 食パン 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| 身体を作る/動かす/守る | 鮭/米・白滝/ひじき・枝豆・大豆・人参・椎茸・小松菜 | 鶏肉/米/人参・キャベツ・かぶ・えのき・わかめ | かにかま・鶏肉・ウインナー/中華麺/きゅうり・玉葱・コーン・じゃがいも | 鱈・豆腐/米/きゅうり・人参・わかめ | 豚肉・ハム/米・マカロニ/レタス・トマト・玉葱・コーン・きゅうり・キャベツ | 豚肉・竹輪/うどん・油揚げ/人参・玉葱・葱・トマト・きゅうり |

| | | | | | | |
|--------------|------|---------------------------------------|--|---|---------------------------------|------|
| 日付 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 |
| 屋食 | 敬老の日 | ごはん 鮭の煮付け なめたけ和え みそ汁 フルーツ | 和風スパゲッティー 夏野菜の素揚げ和え スープ フルーツ | ごはん 鶏肉煮 キャベツとひじきのサラダ みそ汁 フルーツ | カレーライス 南瓜サラダ スープ ヨーグルト | 秋分の日 |
| 午後のおやつ | | お菓子 牛乳 | お菓子 麦茶 | お菓子 牛乳 | 焼きいも 牛乳 | |
| 身体を作る/動かす/守る | | 鮭・豆腐/米/なめこ・ほうれん草・人参・白菜・小松菜 | ベーコン/パスタ/玉葱・椎茸・舞茸・のり・パプリカ・南瓜・ピーマン・茄子・青梗菜 | 鶏肉・ハム/米/トマト・ひじき・キャベツ・もやし | 豚肉・チーズ/米/じゃが芋・玉葱・人参・南瓜・コーン | |

| | | | | | | |
|--------------|--|------------------------------------|---------------------------------------|---|------------------------------|---------------------------------------|
| 日付 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 |
| 屋食 | わかめごはん ブロッコリーとささみのサラダ 豚汁 フルーツ | ごはん 鮭煮 ポパイサラダ みそ汁 フルーツ | 食パン チキンと野菜炒め 南瓜煮 スープ フルーツ | ごはん バタ味噌肉じゃが 青梗菜の骨太和え すまし汁 フルーツ | タンメン のり塩ポテト ゼリー | 焼きうどん さつま芋ごまからめ ヨーグルト |
| 午後のおやつ | のりじゃこトースト 麦茶 | お菓子 牛乳 | ピラフ 麦茶 | お菓子 牛乳 | 食パン 牛乳 | お菓子 麦茶 |
| 身体を作る/動かす/守る | 鶏肉・豚肉/米・白滝/ブロッコリー・人参・大根・ごぼう・葱 | 鮭・ツナ/米/コーン・人参・ほうれん草・もやし | 鶏肉/食パン/南瓜・ブロッコリー・パプリカ・コーン・キャベツ | 豚肉・しらす/米・油揚げ/じゃが芋・玉葱・人参・青梗菜・葱 | 豚肉/中華麺/もやし・人参・玉葱・きくらげ・葱・じゃが芋 | さつま揚げ・豚肉・しらす/うどん/玉葱・人参・ピーマン・キャベツ・さつま芋 |



9月給食献立表(後期食)

令和5年8月31日めぐみ保育園



| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | |
|--------------|---|--|--|--|--|---------------------------------|-----------------------------|
| 日付 | 食物繊維をとりましょう | | | | | 1日 | 2日 |
| 屋食 | 秋は、きのこ類やいも類、根菜類など、食物繊維の多い食材が旬を迎える時季です。食物繊維には、腸内環境を整え、便秘を防ぐ働きがあります。偏った食生活をしていると便秘が慢性化しやすいので、意識的に食物繊維をとるようにしましょう。 | | | | | 中華丼 切干大根のサラダ スープ ヨーグルト | ナポリタン 粉ふき芋 スープ ゼリー |
| 午後のおやつ | | | | | | 焼きいも 麦茶 | お菓子 麦茶 |
| 身体を作る/動かす/守る | | | | | | 豚肉/米/葱/きくらげ・人参・白菜・切干大根・えのき | ツナ/パスタ/ピーマン・玉葱・人参/じゃが芋・キャベツ |

| | | | | | | |
|--------------|---|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|--|-----|
| 日付 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
| 屋食 | 軟飯 じゃが芋と鮭の温製 サラダ 炒め野菜のみそ汁 ゼリー | 軟飯 つくね 五目きんぴら みそ汁 フルーツ | 食パン 鶏肉煮 ブロッコリー スープ フルーツ | 軟飯 豚肉煮 キャベツ和え みそ汁 フルーツ | 軟飯 肉じゃが 大根サラダ スープ フルーツ | 運動会 |
| 午後のおやつ | お菓子 麦茶 | 南瓜煮 麦茶 | 枝豆としらすのおじや 麦茶 | お菓子 麦茶 | ヨーグルト 麦茶 | |
| 身体を作る/動かす/守る | 鮭/米/じゃが芋・小葱・キャベツ・ごぼう・玉葱 | チーズ・鶏肉/米/玉葱・グリーンピース・蓮根・人参・ごぼう・キャベツ | 鶏肉/食パン/ブロッコリー・玉葱・キャベツ・ほうれん草 | 豚肉/米/玉葱・きゅうり・キャベツ・もやし | 豚肉・鶏肉/米/グリーンピース・玉葱・人参/じゃが芋・大根・きゅうり・小松菜 | |

| | | | | | | |
|--------------|------------------------------------|----------------------------------|--------------------------|--|----------------------------------|---------------------------|
| 日付 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 |
| 屋食 | 軟飯 鮭の味噌煮 ひじき煮 みそ汁 フルーツ | 軟飯 鶏肉煮 即席漬け みそ汁 フルーツ | 冷やし中華 ジャーマンポテト ゼリー | 軟飯 鱈の煮付け 野菜のおかか和え みそ汁 フルーツ | タコライス マカロニサラダ スープ ヨーグルト | きつねうどん コロコロサラダ フルーツ |
| 午後のおやつ | 焼きいも 麦茶 | 南瓜煮 麦茶 | じゃこわかめおじや 麦茶 | お菓子 麦茶 | 食パン 麦茶 | お菓子 麦茶 |
| 身体を作る/動かす/守る | 鮭/米/ひじき・枝豆・大豆・人参・椎茸・小松菜 | 鶏肉/米/人参・キャベツ・かぶ・えのき・わかめ | 鶏肉/中華麺/きゅうり・玉葱・じゃがいも | 鱈・豆腐/米/きゅうり・人参・わかめ | 豚肉/米・マカロニ/レタス・トマト・玉葱・きゅうり・キャベツ | 豚肉/うどん/人参・玉葱・葱・トマト・きゅうり |

| | | | | | | |
|--------------|------|--------------------------------------|--|--|-------------------------------------|------|
| 日付 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 |
| 屋食 | 敬老の日 | 軟飯 鮭の煮付け なめたけ和え みそ汁 フルーツ | 和風スパゲッティー 夏野菜和え スープ フルーツ | 軟飯 鶏肉煮 キャベツとひじきのサラダ みそ汁 フルーツ | 軟飯 肉じゃが 南瓜サラダ スープ ヨーグルト | 秋分の日 |
| 午後のおやつ | | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 | 焼きいも 麦茶 | |
| 身体を作る/動かす/守る | | 鮭・豆腐/米/なめこ・ほうれん草・人参・白菜・小松菜 | ツナ/パスタ/玉葱・椎茸・舞茸・のり・パプリカ・南瓜・ピーマン・茄子・青梗菜 | 鶏肉/米/トマト・ひじき・キャベツ・もやし | 豚肉・チーズ/米/じゃが芋・玉葱・人参・南瓜 | |

| | | | | | | |
|--------------|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|--|------------------------------|---------------------------------|
| 日付 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 |
| 屋食 | 軟飯 ブロッコリーとささみのサラダ 豚汁 フルーツ | 軟飯 鮭煮 ポパイサラダ みそ汁 フルーツ | 食パン チキンと野菜炒め 南瓜煮 スープ フルーツ | 軟飯 バタ味噌肉じゃが 青梗菜の骨太和え すまし汁 フルーツ | タンメン のり塩ポテト ゼリー | 焼きうどん さつま芋ごまからめ ヨーグルト |
| 午後のおやつ | 食パン 麦茶 | お菓子 麦茶 | おじや 麦茶 | お菓子 麦茶 | 食パン 麦茶 | お菓子 麦茶 |
| 身体を作る/動かす/守る | 鶏肉・豚肉/米/ブロッコリー・人参・大根・ごぼう・葱 | 鮭・ツナ/米/人参・ほうれん草・もやし | 鶏肉/食パン/南瓜・ブロッコリー・パプリカ・キャベツ | 豚肉・しらす/米/じゃが芋・玉葱・人参・青梗菜・葱 | 豚肉/中華麺/もやし・人参・玉葱・きくらげ・葱・じゃが芋 | 豚肉・しらす/うどん/玉葱・人参・ピーマン・キャベツ・さつま芋 |

