

令和4年

9月分 予定献立表

明野しいのみ保育園


| 日 | 給食内容 | 3時のおやつ |
|-------|--------------------------------------|-----------|
| 1(木) | 魚のコーンマヨ焼き ※肉と野菜の金平 ブロッコリー キウイ | 南瓜ドーナツ |
| 2(金) | 豆腐ハンバーグ 梅風味コールスロー トマト パイン | チーズ蒸しパン |
| 3(土) | かしわご飯 味噌汁 バナナ | クリームパン |
| 4(日) | | |
| 5(月) | 鶏肉のディアンブル風 エビとさつま芋のサラダ トマト みかん | きのこごはん |
| 6(火) | 炒り豆腐 切干大根サラダ ブロッコリー 梨 | レモンチーズケーキ |
| 7(水) | レバーのマリアナソース ひじきの酢の物 キウイ | 豆乳もち |
| 8(木) | 魚の南蛮漬け つるりん野菜チャイナ パイン | 納豆ラスク |
| 9(金) | 中華風卵焼き ツナとワカメのさっと煮 中華スープ バナナ (豆乳パン) | ★うさぎまんじゅう |
| 10(土) | きのこスパゲティ オレンジ | クラッカー・チーズ |
| 11(日) | | |
| 12(月) | 魚のチーズ焼き 中華風酢の物 トマト 梨 | ジャージャー麺 |
| 13(火) | かに玉 青菜のごま和え さつま芋の粉吹き みかん | ちくわの磯辺揚げ |
| 14(水) | 麻婆豆腐 ひじきの華風和え ※ししゃも キウイ | ★しんちよきもち |
| 15(木) | さんまのから揚げ 南瓜の甘煮 レタス 味噌汁 パイン | フルーツヨーグルト |
| 16(金) | ポークビーンズ ひじき煮 ゆで卵 オレンジ (コッペパン) | ココアクッキー |
| 17(土) | 焼きそば バナナ | ゼリー・せんべい |
| 18(日) | | |
| 19(月) | 敬老の日 | |
| 20(火) | きのこカレー マカロニサラダ ※かえり炒め りんご | ★おはぎ |
| 21(水) | 凍り豆腐のオランダ煮 野菜のゆかり和え ソーセージ炒め みかん | ソーダブレッド |
| 22(木) | ピザ風卵焼き 青菜のおかか和え トマト キウイ | スイートパンプキン |
| 23(金) | 秋分の日 | |
| 24(土) | 高菜ご飯 味噌汁 バナナ | ミニドーナツ |
| 25(日) | | |
| 26(月) | 厚揚げの中華煮 なます ※めざし みかん | フレンチトースト |
| 27(火) | さんまの蒲焼き 野菜の納豆和え 人参の甘煮 りんご | しらすごはん |
| 28(水) | ◎ナポリタン ドレッシングサラダ ウインナー ヨーグルト | アイスクリーム |
| 29(木) | 玄米フレークチキン ゴマじゃこサラダ トマト 梨 | さつま芋スティック |
| 30(金) | 洋風かきたま汁 ※切り昆布の当座煮 ブロッコリー バナナ (ミルクパン) | りんごスコーン |

<一口メモ> ◎バースデーランチ ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー

○栄養のはなし・カルシウム○

カルシウムは、歯や骨をつくるほか、筋肉の収縮や神経を安定させる作用があります。1日400～600mgを目安にとりましょう。

牛乳(200ml)…200mg
 チーズ(20g)…126mg
 木綿豆腐1/2丁…180mg
 小松菜…1/4束…119mg



骨が丈夫になる!

＜おすすめメニュー＞

納豆ラスク (材料4人分)

食パン10枚切2枚 ひきわり納豆1パック
 小ねぎ少々 竹輪1本 マヨネーズ大さじ1杯
 ピザチーズ少々

①竹輪はみじん切り、小ねぎは小口切りにする。
 ②①と納豆をマヨネーズで和え、食パンにぬり、チーズをのせて焼く。
 ※おやつや朝食におすすめです。

