

令和4年 9月給食献立表

【今月の目標】・・・何でも食べて、元気に過ごしましょう。

須佐保育園

日	曜	主食 (未満児)	副食 (共通)	おやつ	
				10時(未満児)	3時(共通)
1	木	ご飯	魚のポテマヨ焼き きゅうりの酢の物 厚揚げの味噌汁	牛乳/蒸しパン	牛乳/水ようかん/果物
2	金	ご飯	なすのはさみ焼き フルーツサラダ かき卵汁	牛乳/きな粉マカロニ	牛乳/ポテトチップス/果物
3	土	わかめご飯	焼きそば 南瓜サラダ チンゲン菜のスープ	牛乳/ホットケーキ	牛乳/バナナマフィン
5	月	ご飯	メンチカツ トマトのマリネ クリームシチュー	牛乳/トースト	牛乳/どら焼き/果物
6	火	パン	※鶏の塩麴焼き 卵サラダ ちゃんぽん	牛乳/煮りんご	牛乳/鮭しそおにぎり/果物
7	水	ご飯	魚の甘酢あんかけ 大豆とひじきの煮物 けんちん汁	牛乳/南瓜グラッセ	ヤクルト/クレープ/果物
8	木	ご飯	タルタル卵の肉巻き 野菜の土佐和え 豆乳味噌スープ	牛乳/黄粉団子	牛乳/もちもちパン/果物
9	金	ごまご飯	すり身焼き ほうれん草の納豆和え レバーの唐揚げ わかめスープ	牛乳/粉ふき芋	牛乳/ピザまん/果物
10	土	ご飯	カレー麻婆 さつま芋サラダ チンゲン菜の味噌汁	牛乳/卵焼き	牛乳/ホットケーキ/果物
12	月	ご飯	れんこんつくね 青菜の和え物 イエローシチュー	牛乳/ラスク	牛乳/まんじゅう/果物
13	火	パン	皿うどん トマトの卵とじ さつま芋スープ	牛乳/じゃがりター	牛乳/いなり寿司/果物
14	水	ひじきご飯	魚の人参衣焼き 切り干し大根の煮物 南瓜の天ぷら 豆腐の味噌汁	牛乳/みたらし団子	ヤクルト/チーズパン/果物
15	木	ご飯	酢豚 ジャガ芋のカレー炒め 中華スープ	牛乳/焼きりんご	牛乳/サクサククッキー/果物
16	金	ご飯	※キャベツの春巻き 根菜のごまヨサラダ つみれ汁	牛乳/人参蒸しパン	牛乳/ミックスピザ/果物
17	土	パン	マカロニグラタン ひじき入りサラダ ビーンズスープ	牛乳/磯卵焼き	牛乳/青菜のおにぎり/果物
20	火	人参ご飯	豆腐ハンバーグ ほうれん草のごま和え きつねうどん	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/クリームパン/果物
21	水	ご飯	魚の竜田揚げ 高野豆腐の卵とじ なめこの味噌汁	牛乳/ココア蒸しパン	牛乳/おはぎ/果物
22	木	ご飯	野菜のかき揚げ もやしのナムル 肉団子スープ	牛乳/みたらし団子	牛乳/さつま芋スティックパイ/果物
24	土	パン	ペンのミートソース シーチキンサラダ オニオンスープ	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/中華おこわ/果物
26	月	ご飯	豚肉のピカタ 野菜のアーモンド和え さつま芋シチュー	牛乳/ホットケーキ	牛乳/フレンチトースト/果物
27	火	パン	鶏の照り焼き ポテトサラダ 野菜ラーメン	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/かっぱ巻き/果物
28	水	誕生会	 キーマカレー 魚のフライ マカロニサラダ トマトのごま和え 卵スープ	牛乳/菓子	牛乳/スイートポテト/果物
29	木	ご飯	肉じゃが 和風サラダ 豚汁	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/お好み焼き/果物
30	金	ご飯	鮭のマヨチーズ焼き 三色和え 春雨スープ	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/大学芋/果物

※は新メニューです。



夏野菜も秋野菜も食べ心も身体もパワーアップ!!

日中はまだまだ暑い日がありますが、朝晩は涼しくなり秋を感じ始めてきましたね。
残暑が残る9月は夏野菜も秋野菜も楽しめることもあり、食べごろを迎える野菜の種類がとても豊富です。

旬のさつま芋は甘みが強く、加熱してもビタミンCなどの栄養が失われにくいので煮る、蒸す、焼く、揚げる、いろんな調理法で美味しく食べることが出来ます。

残暑に負けないように秋の味覚の栄養も摂りつつ、楽しく食べて元気な体を作りましょう。