



# 9月献立予定表

令和2年 認定こども園旭幼稚園 (2号)

秋の訪れを知らせるように、赤とんぼが飛び始めました。暦の上では秋でも、まだまだ暑い日が続きます。給食をもりもり食べて、季節の変わり目に体調を崩さないように気をつけましょう。残食も、どんどん少なくなり、皆さんが給食をおいしく食べてくれていることが分かって、嬉しく思います。旬の野菜や果物から栄養をたっぷり頂きましょう。



マークの日は、スプーンを持ってきて下さい。

※都合により食材を変更する場合があります。

日	曜	主食	献立名	あか	きいろ	みどり	3時の おやつ
				血、肉、骨をつくる	強い力をつくる	病氣から守ってくれる	
1	火	もち麦ごはん	長州どりの照り焼き 枝豆とかぼちゃのサラダ 大根と豆腐のみそ汁	鶏肉・木綿豆腐・味噌	米・もち麦	かぼちゃ・きゅうり・枝豆・コーン・大根・玉ねぎ・人参	シュガートースト
2	水	わかめごはん	マーボーなす カリフラワーの甘酢漬げ しめじと揚げのみそ汁	豚ミンチ・中華味噌・カット揚げ・味噌	砂糖・米	なすび・長ネギ・にんにく・生薑・カリフラワー・人参・しめじ・玉ねぎ・ワカメ	フルーツヨーグルト
☆3	木	もち麦ごはん	サワラの味噌マヨ焼き 春雨ときゅうりの酢の物 えのきと麩のみそ汁	サワラ・白味噌・味噌	春雨・砂糖・麩・米・もち麦	コーン・きゅうり・人参・大根・えのき・玉ねぎ	お菓子
4	金	牛丼	牛丼 キャベツとちりめんの海苔酢あえ ぶどう	牛肉・ちりめんじゃこ	米	玉ねぎ・人参・ごぼう・グリーンピース・キャベツ・海苔・ぶどう	オレンジケーキ
5	土	ナポリタンスパゲティ	ナポリタンスパゲティ 赤ピーマンとツナのサラダ バナナ	ウインナー・ツナ	スパゲティ・ドレッシング・ごま油	玉ねぎ・ピーマン・しめじ・ブロッコリー・大根・きゅうり・赤ピーマン・バナナ	パン
7	月	秋野菜カレー	秋野菜カレー キャベツとコーンのサラダ 秋芳なし	牛肉・ちりめんじゃこ	じゃが芋・米	玉ねぎ・かぼちゃ・なすび・枝豆・りんごジュース・キャベツ・きゅうり・人参・コーン・秋芳なし	フルーチェ
8	火	もち麦ごはん	千草焼き(野菜入り卵焼き) ほうれん草のごま和え 玉ねぎとなすのみそ汁	卵・カット揚げ・味噌	砂糖・米・もち麦	青ネギ・人参・枝豆・干し椎茸・ほうれん草・白菜・コーン・なすび・玉ねぎ・大根	セサミクッキーミニゼリー
9	水	ゆかりごはん	豆腐と豚肉のチャンプルー ほくほくむしかぼちゃ 麩とワカメのみそ汁	木綿豆腐・豚肉・味噌	砂糖・米・麩	キャベツ・人参・ニラ・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・ワカメ・ゆかり	青りんごゼリー
10	木	もち麦ごはん	牛肉のスタミナ炒め ブロッコリーとコーンのサラダ 豚肉と春雨のスープ	牛肉・ちりめんじゃこ・豚肉	春雨・米・もち麦	玉ねぎ・人参・赤ピーマン・ブロッコリー・きゅうり・コーン・干し椎茸・青ネギ	きなこトースト
11	金	肉うどん	肉うどん キャベツとじゃこの甘酢あえ パイン	牛肉・カット揚げちりめんじゃこ	うどん・砂糖	玉ねぎ・生薑・青ネギ・キャベツ・人参・パイン	鮭むすび

12	土	ミートスパゲティ	ミートスパゲティ ブロッコリーとコーンの青紫蘇サラダ バナナ	牛ミンチ・豚ミンチ	スパゲティ・青紫蘇ドレッシング・砂糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・ブロッコリー・きゅうり・コーン・バナナ	パン	
14	月	もち麦ごはん	長州どりのレモンソース さつま芋とコーンのサラダ しめじと揚げのみそ汁	鶏肉・カット揚げ・味噌	砂糖・さつま芋・米・もち麦	レモン果汁・きゅうり・コーン・しめじ・人参・青ネギ	ジャム蒸しパン	
15	火	麻婆丼	麻婆丼 きゅうりとひじきの中華サラダ 温州みかんゼリー	木綿豆腐・豚ミンチ・赤味噌・中華味噌	砂糖・米・春雨	玉ねぎ・人参・生薑・きゅうり・ひじき・コーン・温州みかんゼリー	のりじゃこトースト	
16	水	もち麦ごはん	鮭の醤油マヨ焼き エビ入りピーマン炒め もやしとワカメのみそ汁	鮭・味噌・エビ・豚肉・カット揚げ	ピーマン・米・もち麦・砂糖	ピーマン・人参・干し椎茸・もやし・えのき・ワカメ	フルーツポンチ	
17	木	しそわかめごはん	豚肉とえりんぎの味噌炒め 野菜の五色和え ごまたっぷりワカメスープ	豚肉・味噌・かつお節・豚肉	米	キャベツ・えりんぎ・ピーマン・赤ピーマン・小松菜・もやし・人参・しめじ・ワカメ・玉ねぎ・キャベツ	お菓子	
18	金	もち麦ごはん	長州どりの梅マヨ焼き 小松菜と白菜の白ごまあえ さつま芋のみそ汁	鶏肉・カット揚げ・味噌	砂糖・米・もち麦・さつま芋	梅肉・小松菜・白菜・人参・コーン・青ネギ・玉ねぎ	わかめむすび	
19	土	カレーうどん	カレーうどん キャベツのゆかり和え バナナ	牛肉	うどん	玉ねぎ・りんごジュース・青ネギ・キャベツ・人参・ゆかり・バナナ	パン	
23	水	もち麦ごはん	おほしままコロッケ マカロニとツナのサラダ キャベツのチキンスープ チーズ 揚げキョーザ	コロッケ・ツナ・花かつお・チーズ	マカロニ・米・もち麦	ミックスベジタブル・玉ねぎ・人参・キャベツ・パセリ	ぶどうゼリー	
24	木	とりごぼろごはん	とりごぼろ キャベツと人参のおかかあえ えのきとしめじのキノコみそ汁	キョーザ・花かつお・味噌・鶏肉	砂糖・米	キャベツ・人参・えのき・しめじ・ワカメ・ごぼう	アメリカンドッグミニゼリー	
25	金	○おべんとうを持ってきてください						マカロニきなこ
26	土	和風きのこスパゲティ	和風きのこスパゲティ 水菜のゴマドレサラダ バナナ	豚肉・ツナ	スパゲティ・ごまクリーム・ドレッシング	ほうれん草・えのき・しめじ・人参・玉ねぎ・水菜・きゅうり・コーン・バナナ	パン	
28	月	もち麦ごはん	ほくほく肉じゃが ブロッコリーとカリフラワーのお浸し 青ネギと豆腐のみそ汁	牛肉・木綿豆腐・味噌	じゃが芋・砂糖・米・もち麦	玉ねぎ・グリーンピース・人参・ブロッコリー・カリフラワー・玉ねぎ・えのき・青ネギ	お菓子	
29	火	ゆかりごはん	サバの旨煮 ほうれん草と白菜のごま和え ワカメとえのきのみそ汁	サバ・味噌	砂糖・米	しょうが・ほうれん草・白菜・人参・コーン・玉ねぎ・ワカメ・えのき・ゆかり	ジャムサンド	
30	水	もち麦ごはん	牛肉のケチャップ炒め もやしとワカメのポン酢和え 麩となすのみそ汁	牛肉	砂糖・米・もち麦・麩	キャベツ・人参・もやし・ワカメ・なすび	バナナヨーグルト	

