



9月の献立表



かるーれキッズ 令和3年 9月

曜日	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
日付							1	15		2	16		3	17	
給食	【9/28 お楽しみクッキングの日】 ○白米に触れてみよう！ ○おにぎり・ぬかクッキーを作ろう！ みんながいつも食べている「ごはん」ってどんなもの？ という観点から 稲穂・種もみ・玄米・ぬかを 見て、触って どうしたらごはんになるのかな？						あんかけやきそば 中華風サラダ スープ フルーツ			納豆ごはん 鮭の和風ピカタ ほうれん草サラダ おみそ汁 フルーツ			おからパン チリコンカン ひじきサラダ(ツナ) スープ フルーツ		
おやつ	みんなで体験してみよう♪						スイートポテト			シリアルヨーグルト			にんじんチヂミ		
材料	*給食時は炊き上がったごはんで「おにぎり」 *午後のおやつは、ぬかを使ったクッキー 牛曲の成形をするよ！						中華めん 豚肉 キャベツ にんじん たま ねぎ しいたけ きゅうり ささみ コーン 牛乳 / さつまいも 牛乳			精白米 納豆 さけ たまご かつおぶし ごま のり ほうれんそう にんじん マヨ ネーズ えのき ねぎ / ヨーグルト シリ アル			おからパン 合挽き肉 ミックスビーンズ にんじん たまねぎ ひじき いんげん ツ ナ ほうれんそう / 薄力粉 にんじん チーズ たまご		
日付	6	27		7	14		8	22		9	30		10	24	
給食	ごはん 豚とにんじんのおろし煮 青菜の白和え おみそ汁 フルーツ			けんちんうどん お豆腐チャンプルー フルーツ			ごはん さんまバーグ 青菜ときのご和え おみそ汁 フルーツ			ポークカレー コールスロー スープ フルーツ			食パン チキンのピザ風 おやさいサラダ じゃがいものミルクスープ フルーツ		
おやつ	ヨーグルトケーキ			しらすと青菜のおにぎり			フルーツゼリー			ミルクプリン			ごはんせんべい		
材料	精白米 豚肉 にんじん だいこん ほうれ んそう しめじ 豆腐 ごま じゃがいも たまねぎ / ホットケーキミックス ヨー グルト			うどん しいたけ だいこん にんじん ご ぼう しいたけ 油揚げ 豆腐 キャベツ もやし 豚肉 たまご / 精白米 しらす 小松菜 ごま			精白米 さんま たまご パン粉 たまねぎ かぼちゃ ピーマン ほうれんそう しめじ にんじん さつまいも / オレンジジュース 寒天			精白米 豚肉 じゃがいも にんじん たま ねぎ キャベツ きゅうり コーン マヨ ネーズ ほうれんそう / 牛乳 寒天			食パン 鶏肉 たまねぎ ピーマン コーン チーズ キャベツ にんじん きゅうり じゃがいも / 精白米 切り干し大根 さく らえび ごま		
日付	13	29(水)		28			21(火)	お弁当の日♪							
給食	きのこのミートソースパスタ ブロッコリーサラダ スープ フルーツ			ごはん からあげ もやしのナムル おみそ汁 フルーツ						2021年の十五夜は9/21です！ 晴れてお月様が見られると良いですね。 ぜひ、ご家族でお月見をしてみたい いかがでしょう					
おやつ	きなこサンド			ぬか入りクッキー			~お弁当の食中毒予防のポイント~ *清潔なお弁当箱を使いましょう *熱いごはんやおかずは、しっかり冷ましてから お弁当箱に詰めましょう *生ものや水分の多いものは避けましょう *ハムやかまぼこなど冷蔵品の場合は加熱して 使いましょう								
材料	スパゲッティ、豚ひき肉。しめじ、マッシュ ルーム、たまねぎ、にんじん、ピーマン、 チーズ、ブロッコリー、コーン、キャベツ / 食パン、きな粉。牛乳			精白米、鶏肉、キャベツ、ピーマン、もや し、きゅうり、ごま、豆腐、わかめ / 薄力 粉、米ぬか、牛乳			今月のフルーツ(予定) 柑橘類、バナナ、 なし、りんご								
											※都合により献立を変更 することがございます。 ご了承ください。				