



# 9月の献立表



第2かろーれキッズ 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  | <b>【9/28 お楽しみクッキングの日】</b><br>○白米に触れてみよう！<br>○おにぎり・ぬかクッキーを作ろう！<br>みんながいつも食べている「ごはん」ってどんなもの？<br>という観点から<br>稲穂・種もみ・玄米・ぬかを<br>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<br>中華風サラダ<br>スープ<br>フルーツ  |    |  | 納豆ごはん<br>鮭の和風ピカタ<br>ほうれん草サラダ<br>おみそ汁<br>フルーツ   |    |  | おからパン<br>チリコンカン<br>ひじきサラダ<br>スープ<br>フルーツ |  |  |
| おやつ | みんなで体験してみよう♪   |       |  |   |    |  | スイーツポテト  |        |  | 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」<br>*午後のおやつは、ぬかを使ったクッキー<br>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<br>ねぎ しいたけ きゅうり ささみ コーン<br>牛乳 / さつまいも 牛乳  |        |  | 精白米 納豆 さけ たまご かつおぶし<br>ごま のり ほうれんそう にんじん マヨ<br>ネーズ えのき ねぎ / ヨーグルト シリ<br>アル   |    |  | おからパン 合挽き肉 ミックスビーンズ<br>にんじん たまねぎ ひじき いんげん ツ<br>ナ ほうれんそう / 薄力粉 にんじん<br>チーズ たまご  |    |  |  |  |  |
| 日付  | 6  | 27    |  | 7   | 14 |  | 8  | 22     |  | 9  | 30 |  | 10   | 24 |  |  |  |  |
| 給食  | ごはん<br>豚とにんじんのおろし煮<br>青菜の白和え<br>おみそ汁<br>フルーツ   |       |  | けんちんうどん<br>お豆腐チャンプルー<br>フルーツ  |    |  | ごはん<br>さんまバーグ<br>青菜ときのご和え<br>おみそ汁<br>フルーツ  |        |  | ポークカレー<br>コールスロー<br>スープ<br>フルーツ  |    |  | 食パン<br>チキンのピザ風<br>おやさいサラダ<br>じゃがいものミルクスープ<br>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<br>んそう しめじ 豆腐 ごま じゃがいも<br>たまねぎ / ホットケーキミックス ヨー<br>グルト   |       |  | うどん しいたけ だいこん にんじん ご<br>ぼう しいたけ 油揚げ 豆腐 キャベツ<br>もやし 豚肉 たまご / 精白米 しらす<br>小松菜 ごま |    |  | 精白米 さんま たまご パン粉 たまねぎ<br>かぼちゃ ピーマン ほうれんそう しめじ<br>にんじん さつまいも / オレンジジュース<br>寒天  |        |  | 精白米 豚肉 じゃがいも にんじん たま<br>ねぎ キャベツ きゅうり コーン マヨ<br>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<br>チーズ キャベツ にんじん きゅうり<br>じゃがいも / 精白米 切り干し大根 さく<br>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<br>ブロッコリーサラダ<br>スープ<br>フルーツ  |       |  | ごはん<br>からあげ<br>もやしのナムル<br>おみそ汁<br>フルーツ  |    |  |  |        |  | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>今月の平均エネルギー供給量</b><br/>           ・エネルギー 469kcal(3歳未満児)<br/>                             563kcal(3歳以上児)<br/>           ・タンパク質 18.7g(3歳未満児)<br/>                             22.4g(3歳以上児)         </div> |    |  | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>今月のフルーツ(予定)</b><br/>           柑橘類、バナナ、<br/>           なし、りんご         </div> |    |  |  |  |  |
| おやつ | きなこサンド   |       |  | ぬか入りクッキー  |    |  | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">           ~お弁当の食中毒予防のポイント~<br/>           *清潔なお弁当箱を使いましょう<br/>           *熱いごはんやおかずは、しっかり冷ましてから<br/>           お弁当箱に詰めましょう<br/>           *生ものや水分の多いものは避けましょう<br/>           *ハムやかまぼこなど冷蔵品のものは加熱して<br/>           使いましょう         </div> |        |  | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">           ※都合により献立を変更する<br/>           ことがございます。<br/>           ご了承ください。         </div>   |    |  |  |    |  |  |  |  |
| 材料  | スパゲッティ、豚ひき肉。しめじ、マッシュ<br>ルーム、たまねぎ、にんじん、ピーマン、<br>チーズ、ブロッコリー、コーン、キャベツ /<br>食パン、きな粉。牛乳   |       |  | 精白米、鶏肉、キャベツ、ピーマン、もや<br>し、きゅうり、ごま、豆腐、わかめ / 薄力<br>粉、米ぬか、牛乳                      |    |  |  |        |  | 2021年の十五夜は9/21です！<br>晴れてお月様が見られると良いですね。<br>ぜひ、ご家族でお月見をしてみたい<br>いかがでしょう   |    |  |  |    |  |  |  |  |