



9月 献立予定表



第2かるーれキッズ
令和4年 9月

日・曜日			昼食			午後おやつ	
			主食	おかず	材料	献立名	材料
1	15	木	ごはん	魚の照り焼き 青菜のごま和え なすのお味噌汁・フルーツ	精白米、めかじき、ほうれんそう、にんじん、ごま、なす、たまねぎ、油揚げ、果物	にんじんむしパン	にんじん、ホットケーキミックス、牛乳
2	16	金	おからパン	鶏肉と野菜のトマト煮 じゃがいものスープ・フルーツ	おからパン、鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、なす、しめじ、ピーマン、果物	青菜のおにぎり	精白米、小松菜、ごま
5	—	月	納豆ごはん	鮭の塩焼き ひじき煮 かぼちゃのお味噌汁・フルーツ	精白米、納豆、鮭、ひじき、にんじん、いんげん、かぼちゃ、ねぎ、果物	フルーツ寒天	寒天、フルーツ缶(みかん・もも・パイナップル)
6	20	火	ひき肉の和風パスタ	にんじんサラダ 野菜のコンソメスープ・フルーツ	スパゲッティ、豚ひき肉、しめじ、しいたけ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ツナ、なす、だいこん、果物	五平餅	精白米、ごま
7	21	水	ごはん	鶏の唐揚げ キャベツときゅうりの和風サラダ 青菜のお味噌汁・フルーツ	精白米、鶏肉、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま、ほうれんそう、たまねぎ、果物	ふかししいも	さつまいも
8	22	木	食パン	お野菜のミートソース煮 ブロッコリーのスープ・フルーツ	食パン、合挽き肉、にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン、しめじ、じゃがいも、ブロッコリー、果物	ごまとおかかのおにぎり	精白米、かつお節、ごま
お月見献立							
9	—	金	にんじんごはん	お月見つくね 青菜の磯辺和え きのこのすまし汁・フルーツ	精白米、にんじん、かつお節、鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、うすらの卵、小松菜、のり、えのき、しいたけ、ねぎ、果物	お月見かぼちゃもち	かぼちゃ、牛乳
12	26	月	中華丼	もやしときゅうりの中華サラダ 春雨スープ・フルーツ	精白米、豚肉、はくさい、にんじん、ちんげんさい、きゅうり、もやし、ささみ、ごま、はるさめ、しいたけ、果物	さつまいもとりんごコンポート	さつまいも、りんご
13	27	火	ごはん	鶏肉と根菜の土佐煮 ほうれんそうのごま和え じゃがいものお味噌汁・フルーツ	精白米、鶏肉、ごぼう、にんじん、れんこん、しいたけ、ほうれんそう、にんじん、ごま、じゃがいも、たまねぎ、果物	きな粉ドーナツ	ホットケーキミックス、牛乳、きな粉
14	—	水	焼きそば	きゅうりとにんじんのナムル わかめスープ・フルーツ	蒸しめん、豚肉、にんじん、キャベツ、にら、もやし、かつお節、きゅうり、ごま、わかめ、ねぎ、果物	ツナと青菜のおにぎり	精白米、小松菜、ツナ、ごま
28日(水) お弁当の日			【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 ＊熱いご飯やおかずは、冷まして詰めましょう ＊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ものは加熱しましょう				
—	29	木	チキンカレーライス	コールスロー ココロコ野菜スープ・フルーツ	精白米、鶏肉、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、なす、えのき、果物	フルーツポンチ	りんごジュース、寒天、フルーツ缶(みかん、もも)、バナナ
—	30	金	おからパン	鮭のクリームソースかけ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ・フルーツ	おからパン、鮭、しめじ、たまねぎ、牛乳、ブロッコリー、コーン、キャベツ、果物	ごはん焼き(ひじき)	精白米、ひじき、ツナ、かつお節

今月の平均エネルギー供給量

(3歳未満児)

- ・エネルギー 453 kcal
- ・タンパク質 17.4 g

(3歳以上児)

- ・エネルギー 543 kcal
- ・タンパク質 20.1 g

今月のフルーツ(予定)

なし、柑橘類、バナナ など

※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。

*今年の中秋の名月(お月見)は9/10(土)。給食では9日の金曜日にお月見献立として給食を提供します!

*13・27日の土佐煮:お野菜などがかつお節を加えて煮る料理です。(高知県の郷土料理)

土佐(現在の高知県)は「かつお節」の名産地から「土佐煮」という名称になったようです♪

