

月	火	水	木	金	土	
🍎🍌🍇🍌🍇🍌🍇 ～お知らせ～ 間食には牛乳が付きます。 おにぎりの日は、お茶になります。 🍎🍌🍇🍌🍇🍌🍇	1 ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 キャベツのじゃこ煮 みそ汁	2 パン 鮭のカレームニエル ほうれん草のソテー シェニ・ケイット (きのこのミルクスープ)	3 人参ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜の土佐煮 すまし汁	4 ごはん 豚肉のスタミナ焼き きゅうりとわかめの甘酢煮 みそ汁	5 きのこのクリームパスタ すまし汁	
	295 15.7 2.9	339 22.6 12.6	290 18.9 4.6	306 16.9 3.4	291 16.0 9.6	
	○精白米 ○鶏肉 冬瓜 玉葱 土生姜 片栗粉 ○キャベツ にんじん ちりめんじゃこ ○もやし 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節	○ロールパン ○鮭 小麦粉 カレー粉 ○ほうれん草 玉葱 にんじん ○玉葱 しめじ エリンギ ベーコン ねぎ 牛乳 生クリーム 昆布 削り節	○精白米 にんじん ○鶏肉 土生姜 ○白菜 にんじん 花かつお ○豆腐 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節	○精白米 ○豚肉 玉葱 太もやし にら 土生姜 にんにく ○きゅうり にんじん 干しわかめ ちくわ ○切麩 玉葱 ねぎ 昆布 削り節	○スパゲティ ツナ缶(油漬) 玉葱 にんじん エリンギ しめじ 小麦粉 牛乳 ○鶏肉 白菜 ねぎ 昆布 削り節	
	ふのラスク(バター風味)😊	のりおにぎり	ざくざくアップルケーキ	ちんすこう		
7 ごはん 鶏肉の中華炒め 春雨の煮物 みそ汁	8 ハヤシライス キャベツの洋風煮 ヨーグルト	9 ごはん 白身魚の香味焼き マカロニソテー みそ汁	10 ごはん 豚じゃが チンゲン菜の塩こうじ炒め すまし汁	11 鶏肉丼 すまし汁 フルーツ	12 和風カレーうどん 冬瓜の煮物	
309 14.5 3.8	497 17.4 13.0	316 16.7 4.4	332 16.2 5.1	294 12.9 2.2	274 17.7 3.6	
○精白米 ○鶏肉 玉葱 チンゲン菜 土生姜 ○はるさめ きゅうり にんじん ○切麩 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節	○精白米 豚肉 玉葱 じゃがいも にんじん セロリー チーズ 小麦粉 りんご トマトピューレ ケチャップ 鶏がら ○キャベツ 玉葱 にんじん ○ヨーグルト	○精白米 ○白身魚 玉葱 ○マカロニ 玉葱 にんじん ビーマン ○大根 しめじ ねぎ 昆布 削り節	○精白米 ○豚肉 じゃがいも 玉葱 にんじん 糸こんにゃく ○チンゲン菜 玉葱 にんじん カーネルコーン 塩こうじ(液体) ○豆腐 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節	○精白米 鶏肉 玉葱 にんじん 生しいたけ ねぎ ○白菜 にんじん みつば 昆布 削り節 ○りんご	○うどん 豚肉 うすあげ 玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節 カレー粉 片栗粉 ○冬瓜 にんじん	
フルーツ蒸しパン	ブルドネージュ	きな粉クリームサンド	ツナおにぎり	人参ケーキ		
14 ごはん 牛肉と春雨の炒め煮 大豆煮 すまし汁	15 ごはん 豚肉の生姜焼き😊 キャベツのソテー みそ汁	16 パインミー (ホットドックパン グリルチキン 炒めなます) スープ	17 きのこごはん さわらの竜田揚げ ほうれん草のごま風味煮 みそ汁	18 ごはん 豚肉と堺産小松菜の炒め物 ひじき煮 みそ汁 フルーツ	19 秋なすとベーコンの トマトパスタ すまし汁	
369 14.6 8.9	335 16.1 6.2	278 17.6 8.5	401 20.0 11.1	313 16.7 3.4	291 13.8 9.9	
○精白米 ○牛肉 にんにく はるさめ 玉葱 にんじん ビーマン エリンギ ○大豆(ゆで) 角切昆布 にんじん ○ゆば 生しいたけ みつば 昆布 削り節	○精白米 ○豚肉生姜焼用(40g) 土生姜 ○キャベツ 玉葱 にんじん ○じゃがいも にんじん ねぎ 昆布 削り節	○ホットドックパン ○鶏肉 ○大根 にんじん ハム ○玉葱 もやし カーネルコーン ねぎ 鶏がら	○精白米 鶏肉 しめじ にんじん 干ししいたけ ○本さくら 土生姜 片栗粉 ○ほうれん草 玉葱 にんじん 白ごま ○切麩 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節	○精白米 ○豚肉 小松菜(堺産) 土生姜 ○ひじき にんじん 三度豆 ○白菜 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節 ○なし	○スパゲティ なす ベーコン 玉葱 にんじん にんにく トマト ケチャップ 粉チーズ ○鶏肉 しめじ 青菜 昆布 削り節	
ミルクりんごケーキ	サクリチーズスティック	おかかおにぎり	わらびもち	マラーカオ		
公立こども園のこどもたちにアンケートを行い、人気のあったメニューを「リクエストメニュー」として実施します。 9月のリクエストメニューは・・・ 給食:豚肉の生姜焼き(15日) 間食:ふのラスク(1日) ココアトースト(25日) 😊		<新しい食材紹介!!> 粉豆腐 (29日 粉豆腐の卵の花風) 粉豆腐は、高野豆腐を粉にしたものです。 戻さずに、そのまま煮汁に入れて使用します。 おからに似た食感です。 🍆🍅🥒🥬👧👦		24 豆腐そぼろ丼 さつま芋のみそ汁 フルーツ	25 ごはん 鶏肉のケチャップソース煮 南瓜サラダ そうめん入りすまし汁	26 しょうゆ焼きそば みそ汁
				375 17.7 6.3	386 24.3 8.0	
				○精白米 豚肉赤身ミンチ 豆腐 玉葱 にんじん 生しいたけ ねぎ 土生姜 片栗粉 ○さつま芋 玉葱 うすあげ ねぎ 昆布 削り節 ○なし	○精白米 ○鶏肉 ケチャップ 片栗粉 ○南瓜 玉葱 きゅうり にんじん ツナ缶(水煮) マヨドレ ○そうめん 大根 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節	
				お月見おはぎ	ココアトースト😊	
28 ごはん 豚肉のみそ炒め 切干大根煮 すまし汁	29 麦ごはんと味付のり 鶏肉のさっぱり煮 粉豆腐の卵の花風 南瓜のみそ汁	30 秋なすのキーマカレーライス 茹で野菜サラダ ヨーグルト	☆給食・間食は行事などの都合により、献立日が変更になる場合があります。 数字は給食のみの栄養価です。 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)			
314 17.4 3.4	346 20.7 5.9	440 18.9 10.1				
○精白米 ○豚肉 玉葱 しめじ ○切干し大根 にんじん 三度豆 平天 ○切麩 にんじん みつば 昆布 削り節	○精白米 麦 味付のり ○鶏肉 土生姜 片栗粉 ○粉豆腐 小松菜 玉葱 にんじん 生しいたけ ○南瓜 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節	○精白米 豚肉赤身ミンチ 玉葱 なす にんじん ビーマン 土生姜 にんにく りんご 鶏がら カレー粉 トマトピューレ 小麦粉 ○キャベツ きゅうり にんじん マヨドレ ○ヨーグルト				
フライドポテト	ミルクもち	塩こうじ蒸しパン				