



2021年9月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：603kcal
 たんぱく質：22.3g
 脂質：17.6g
 食塩相当量：1.5g

旬の食材
 ・きのこ
 ・梨



※14の食育、29日の食体験は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		☆防災の日☆ ごはん 白身魚の南部焼き ツナサラダ 切干大根とわかめの味噌汁 ゆかりおにぎりと食べる煮干し お茶	ごはん チンジャオロース 春雨サラダ 玉子スープ プリンとばかうけ 牛乳	☆ものがたりメニュー☆ コーンライス 白身魚のトマトソースかけ ポテトサラダ コンソメスープ きんぎょのジャムサンド 牛乳	かやくうどん 南瓜煮 ゼリー 黒糖ケーキ 牛乳
6	7	8	9	10	11
ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおろし和え さつま芋と玉葱の味噌汁 豆乳きな粉餅 牛乳	ごはん とんかつ ごぼうサラダ 青菜と豆腐の味噌汁 フルーツヨーグルトとエースコイン お茶	カレーライス 大根サラダ パイナップル みたらしまカロニ 牛乳	☆重陽の節句☆ 菊のちらし寿司 南瓜のそぼろ煮 わかめと花麩のすまし汁 オレンジゼリーとばかうけ 牛乳	アマランサスごはん 和風煮込みハンバーグ キャベツの甘酢和え ほうれん草とえのきの味噌汁 クラッカーサンド 牛乳	味噌ラーメン 小松菜のナムル バナナ バウムクーヘン 牛乳
13	14	15	16	17	18
ごはん 白身魚のカレー揚げ 切干大根の和え物 うす揚げと白菜の味噌汁 パインジャムケーキ 牛乳	☆食育：梨☆ NEW 麦ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草のごま和え わかめと玉葱の味噌汁 梨と麩のラスク 牛乳	冷やしサラダうどん ひじきと大豆煮 みかん缶 五平もち お茶	ごはん 豚肉の味噌炒め 高野豆腐の玉子とじ 麩と小松菜のすまし汁 かぼちゃ蒸しパン 牛乳	ごはん さばの塩焼き 切干大根サラダ きのこ汁 ホットドック 牛乳	焼きそば 具たくさん味噌汁 ゼリー 牛乳ケーキ 牛乳
20	21	22	23	24	25
☆敬老の日☆ 	ツナピラフ ブロッコリーサラダ 小松菜と人参のスープ コーンフレーク 牛乳	☆お誕生日会☆ カラフルピラフ 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ ブロッコリーとプチトマト コンソメスープ お祝いケーキ オレンジジュース	☆秋分の日☆ 	ごはん 鮭のマヨドレ焼き ほうれん草の納豆和え 麩とわかめの味噌汁 ココアちんすこつ 牛乳	スパゲティナポリタン 具たくさんスープ オレンジ 紅茶ケーキ 牛乳
27	28	29	30		
ごはん カラフトししゃものパン粉焼き 高野豆腐煮 玉葱とほうれん草の味噌汁 ポップコーン 牛乳	ごはん 肉豆腐 いんげんのおかか和え 南瓜とキャベツの味噌汁 レーズン蒸しパン 牛乳	☆食体験：ラップおにぎり☆ ミネラルロール 鶏肉のトマト煮 ひじきサラダ わかめとコーンのスープ おにぎりとレバーの甘辛煮 お茶	ごはん 豚肉と厚揚げのしぐれ煮 ブロッコリーのマヨドレ和え 小松菜としめじの味噌汁 黒糖わらび餅 牛乳		