



2022年9月ランチメニュー



| | |
|--|-------------------------------------|
| 今月の栄養量 エネルギー：577kcal たんぱく質：21.8g 脂質：16.8g 食塩相当量：1.6g | 旬の食材 ・きのこ ・ちんげん菜 ・梨 ・なす |
|--|-------------------------------------|

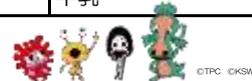


※14日の食体験、8日の食育は5歳児さんが対象です。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|--|--|--|--|
| <div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>みらい☆の給食週間 9/25~9/30</p> <p>子どもたちに「食」を通じてSDGsを知ってもらい お家でも話題にして楽しんでもらえる 一週間になっています。</p> </div> | | | 1 ☆防災の日☆ ごはん 鶏肉のごま焼き ツナサラダ 切干大根とわかめの味噌汁 おにぎりとおしゃぶり昆布 お茶 | 2 ごはん 八宝菜 大学かぼちゃ ちんげん菜のスープ 豆乳ココア餅 牛乳 | 3 かやくうどん ブロッコリーのマヨ和え ゼリー 黒糖ケーキ 牛乳 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ごはん カラフトししゃもの塩焼き 切干大根煮 玉葱とキャベツの味噌汁 りんごとレーズンのケーキ 牛乳 | ツナチャーハン 大根サラダ コーンと白菜のスープ ポップコーン 牛乳 | ごはん チキン南蛮 小松菜のごま和え 大根と人参の味噌汁 きな粉パン 牛乳 | ☆食育：なす☆ ごはん チーズミートなす キャベツのレモン酢和え しめじとほうれん草のスープ 梨と麩のラスク 牛乳 | ☆重陽の節句☆ 菊のちらし寿司 南瓜のそぼろ煮 わかめと玉葱のすまし汁 プリンと芋けんぴ 牛乳 | 焼きそば 具たくさん味噌汁 りんご 牛乳ケーキ 牛乳 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| ごはん さばのごまだれ焼き ブロッコリーのゆかり和え さつま芋と玉葱の味噌汁 水信玄餅風 お茶 | ごはん 鶏肉の梅酢唐揚げ ほうれん草の炒め物 キャベツと豆腐の味噌汁 ジャムパン 牛乳 | ☆食体験：ラップおにぎり☆ 冷やしサラダうどん ひじきと大豆煮 パイン缶 おにぎりとおしゃぶり昆布 お茶 | アマランサスごはん 肉豆腐 いんげんのごま和え もやしと小松菜の味噌汁 コーンフレーク 牛乳 | ☆お誕生日会☆ ハムピラフ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ アスパラとプチトマト コンソメスープ お祝いケーキ オレンジジュース | 味噌ラーメン ほうれん草のナムル バナナ 紅茶ケーキ 牛乳 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| ☆敬老の日☆ | ごはん 白身魚の西京焼き ブロッコリーのおかか和え わかめと麩のすまし汁 わらび餅 牛乳 | ☆お米丸とふるさとめぐり☆ シラス丼 ほうれん草の納豆和え 豚肉と大根と小松菜の味噌汁 かぼちゃ蒸しパン 牛乳 | 麦ごはん 豚肉の味噌炒め 青のりポテト かき玉汁 フルーツポンチ 牛乳 | ☆秋分の日☆ | スパゲティナポリタン 具たくさんスープ チーズ ハウムクーヘン 牛乳 |



みらい☆の給食週間 9/25~9/30



| 25 (日) | 26 (月) | 27 (火) | 28 (水) | 29 (木) | 30 (金) |
|---------------------------|--|--|---|---|---|
| ちーこ先生のSDGs 親子クッキング | ★ニンジン&とうもろこし入り五目ごはん ブロッコリーのマヨドレ和え ★大きな鶏つくねのお味噌汁 ちーこ先生のSDGsレシピです みたらしまカロニ 牛乳 | ★はも天丼(3~5歳) 白身魚の天丼(0~2歳) ★胡瓜のごま酢和え 白菜とえのきのすまし汁 淡路島産のはもと 富田林産の胡瓜です 五平もち お茶 | かえるカレー コールスローサラダ みかん缶 レインフォレストアライアンスの パナとフェアトレードのこまです コアココアヨーグルト ★バナナ・セサミクッキー お茶 | ★焼肉丼 小松菜のナムル わかめとコーンのスープ 大豆でできたお肉です オレンジゼリーとマリー 牛乳 | ごはん ★クラウンサーモンの塩焼き(4,5歳) たらの照り焼き(0~3歳) 高野豆腐煮 玉葱と白菜の味噌汁 プレミアムオーガニックフッシュのクラウンサーモン、フルー シーフードのたらです ポテトのマヨドレ焼き 牛乳 |