



2023年9月ランチメニュー



今月の栄養量 エネルギー：566kcal たんぱく質：21.2g 脂質：16.2g 食塩相当量：1.5g	旬の食材 ・きのこ ・ちんげん菜 ・梨 ・すだち
--	--------------------------------------



～「和ごはん」を取り入れよう～
 からだにやさしい「和食」中心の食事を提供しています。
 農林水産省 官民協働プロジェクト

※20日の食育、5日の食体験は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
				1	2
			防災の日になんて保存がきく乾物を使用しています。	☆防災の日☆ ごはん 鶏肉のごま焼き 高野豆腐煮 切干大根とわかめの味噌汁 プリンとハッピーターン 牛乳	かやくうどん 南瓜煮 ゼリー 黒糖ケーキ 牛乳
4	5	6	7	8	9
	☆食体験：ホットドックづくり☆			☆重陽の節☆	
ごはん さばの煮付け ブロッコリーのゆかり和え さつま芋と玉葱の味噌汁 りんごトレーズンのケーキ 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル 玉子スープ ホットドック 牛乳	麦ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え うす揚げと白菜の味噌汁 フルーツポンチ 牛乳	ごはん ささみのコーンフ레이크焼き ごぼうサラダ 青菜と人参のスープ 豆乳きな粉餅 牛乳	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 ココアヨーグルトとミニフィッシュ お茶	味噌ラーメン 小松菜のナムル りんご バウムクーヘン 牛乳
11	12	13	14	15	16
ごはん あじの竜田揚げ いんげんのマヨドレ和え ほうれん草と玉葱の味噌汁 りんごゼリーとほんち揚げ 牛乳	ツナピラフ ブロッコリーサラダ ちんげん菜のスープ ジャムサンド 牛乳	アマランサスごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツの塩麹和え わかめと豆腐の味噌汁 かぼちゃ蒸しパン 牛乳	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	ごはん チーズミートなす グリーンサラダ 小松菜とコーンのスープ 梨と麩のラスク 牛乳	焼きそば 具だくさん味噌汁 バナナ 牛乳ケーキ 牛乳
18	19	20	21	22	23
☆敬老の日☆		☆食育：すだち☆			☆秋分の日☆
	ごはん 白身魚の西京焼き 切干大根煮 ほうれん草と麩のすまし汁 わらび餅 牛乳	ごはん 鶏肉のねぎマヨ焼き 白菜のすだちポン酢和え じゃが芋とわかめの味噌汁 豆腐ドーナツ 牛乳	ごはん 肉豆腐 小松菜のおかか和え しめじと大根の味噌汁 ポップコーン 牛乳	麦ごはん カラフトししゃものパン粉焼き 人参しりしり きのこ汁 しょうゆだれの五平もち お茶	
25	26	27	28	29	30
☆SDGs採択の日☆	☆お誕生日会☆			☆おうちメニュー☆	
SDGsカレー 花野菜サラダ みかん缶 	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	ごはん 豚肉の味噌炒め 青のりポテト 大根とわかめのすまし汁	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の煮浸し 白菜とうす揚げの味噌汁	ごはん さばの塩焼き キャベツの甘酢和え 小松菜と南瓜の味噌汁 	スパゲティナポリタン 具だくさんスープ チーズ
コーンフ레이크 牛乳	お祝いケーキ アップルジュース	ブルーベリークラッカーサンド 牛乳	ゆかりおにぎりと食べる煮干し お茶	ロールパンカー(幼児) 食パンカー(乳児) 牛乳	紅茶ケーキ 牛乳