



30年9月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：620Kcal
 たんぱく質：21.6g
 脂質：18.5g
 塩分：2.0g

旬の食材
 ・きのこ
 ・秋なす
 ・梨
 ・さんま
 ・ちんげん菜



～五感を知ろう～
 五感を使って味わう
 献立にはマークがついています。
 今月は
 『味わう・舌で感じよう』
 他にもあるかな？

※4日の食体験、19日の食育は5歳児さんが対象です。

新田保育園

月	火	水	木	金	土
					1
					かやくうどん 南瓜煮 ゼリー メロンパン 牛乳
3	4	5	6	7	8
	☆食体験：ピーマンの種とり☆			☆重陽の節句☆	
きのこごはん 白身魚の煮付け 切干大根の酢の物 さつま芋とわかめの味噌汁 ぶどうゼリーとココナッツサブレ 牛乳	ごはん 鶏肉の味噌焼き ひじきサラダ ほうれん草と麩のすまし汁 きな粉マカロニ 牛乳	ごはん チンジャオロース 青のりポテト 卵スープ ココアちんすこう 牛乳	ごはん 鮭の野菜あんかけ キャベツの甘酢和え うす揚げともやしの味噌汁 レモントースト 牛乳	菊のちらし寿司 青菜のお浸し わかめと手まり麩のすまし汁 バナナケーキ 牛乳	味噌ラーメン 小松菜のナムル パイン缶 ホワイトミルク 牛乳
10	11	12	13	14	15
ごはん さばの塩焼き 切干大根煮 キャベツと玉葱の味噌汁 黒糖わらび餅 牛乳	ごはん 肉豆腐 いんげんのおかか和え ほうれん草と麩の味噌汁 ジャムサンド 牛乳	冷やしサラダうどん ひじきと大豆煮 チーズ 鶏ごぼうおにぎり お茶	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 高野豆腐の卵とじ 大根とわかめのすまし汁 プリンとせんべい 牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚げ ほうれん草の納豆和え ごぼうと玉葱の味噌汁 焼きそば お茶	スパゲティナポリタン 貝だくさんスープ オレンジ パーム 牛乳
17	18	19	20★お誕生日会	21	22
☆敬老の日☆ 	ごはん さんまの竜田揚げ ブロッコリーの塩麹和え きのこ汁 かぼちゃ蒸しパン 牛乳	☆食育：ちんげん菜☆ ごはん 八宝菜 春雨サラダ ちんげん菜のスープ コーンフレーク 牛乳	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	チキンカレー コールスローサラダ チーズ 梨と麩のラスク 牛乳	きつねうどん コロコロサラダ バナナ おいもちゃん 牛乳
24	25	26	27	28	29
☆振替休日☆ 	ごはん 白身魚の南部焼き 高野豆腐煮 ほうれん草と麩の味噌汁 ポップコーン 牛乳	ミネラルロール チーズミートなす 大根サラダ コンソメスープ 鮭おにぎりとお茶	☆お米丸と日本めぐり☆ ジュシー フーチャンプルー もずくスープ パイン缶 ゴーヤゼリーとくろぼろ 牛乳	麦ごはん 鶏肉と根菜の煮物 白菜のゆかり和え 秋なすと玉葱の味噌汁 お月見だんご お茶	焼きうどん 貝だくさん味噌汁 黄桃缶 キャラメルリング 牛乳