



2019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：20.8g
 脂質：16.1g
 塩分：1.8g

旬の食材
 ・きのこ
 ・さんま
 ・ちんげん菜
 ・梨



～「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。

連携の施設
 食生活改善プロジェクト

新田保育園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
				☆重陽の節句☆	
ごはん あじの和風マリネ いんげんのマヨ和え 切干大根とほうれん草の味噌汁	ごはん チーズミートなす 大根サラダ コンソメスープ	アマランサスごはん チンジャオロース 青のりポテト 卵スープ	ごはん カラフトししゃもの変わり揚げ 白菜のごま和え うす揚げともやしの味噌汁	菊のちらし寿司 ほうれん草のお浸し わかめと手まり麩のすまし汁	かやくうどん 南瓜煮 チーズ
プリンとぱりんこ 牛乳	梨と麩のラスク 牛乳	じゃこマヨトースト 牛乳	焼きそば お茶	バナナケーキ 牛乳	牛乳ケーキ 牛乳
9	10 食体験：ホットドック	11	12	13	14
	☆キッズアニマルランド☆			☆お月見☆	
ごはん 白身魚の煮付け ひじきサラダ ほうれん草と玉葱の味噌汁 黒糖わらび餅 牛乳	カバドッグ ブロッコリーサラダ 貝だくさんスープ バナナ ゆかりおにぎりと食べる煮干し お茶	ごはん 肉じゃが 白菜のゆかり和え えのきとわかめの味噌汁 ココアちんすこう 牛乳	ごはん 豚肉の味噌炒め 高野豆腐の卵とじ 大根と小松菜のすまし汁 ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	ごはん 鶏肉の照焼き キャベツの甘酢和え ごぼうとしめじの味噌汁 お月見だんご お茶	焼きそば 貝だくさん味噌汁 オレンジ 黒糖ケーキ 牛乳
16	17	18	19	20	21
☆敬老の日☆		☆食育：ちんげん菜☆			
カレーライス グリーンサラダ 黄桃缶 かぼちゃ蒸しパン 牛乳		ごはん 八宝菜 竹輪の甘辛炒め ちんげん菜のスープ ジャムサンド 牛乳	ごはん さんまの竜田揚げ 切干大根の和え物 きのこ汁 おはぎ お茶	麦ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草の納豆和え わかめと玉葱の味噌汁 クラッカーとラグビーチーズ 牛乳	スパゲティナポリタン 貝だくさんスープ ゼリー パウムクーヘン 牛乳
23	24	25	26	27	28
☆秋分の日☆		☆お誕生日会☆			
ごはん 鶏肉の味噌焼き キャベツの塩麹和え わかめと麩のすまし汁 ポップコーン 牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ ブロッコリーとフチトマト コンソメスープ お祝いケーキ オレンジジュース	カラフルピラフ 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ ブロッコリーとフチトマト コンソメスープ お祝いケーキ オレンジジュース	きのこごはん 白身魚の南部焼き 高野豆腐煮 さつま芋とキャベツの味噌汁 豆乳ミルク餅 牛乳	冷やしサラダうどん ひじきと大豆煮 パイン缶 おにぎりとレバーの甘辛煮 お茶	味噌ラーメン 青のりポテト バナナ 紅茶ケーキ 牛乳
30					
ごはん 肉豆腐 いんげんのおかか和え 玉葱とほうれん草の味噌汁 ぶどうゼリーとばかうけ 牛乳					