



9月 給食だより

認定こども園つばめ・チェリー保育園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|--|---|---|
| | | 1 ごはん カレイの竜田揚げ 添え・ブロッコリー けんちん汁 バナナ <i>お好み焼き 牛乳</i> | 2 ゆかりごはん 肉うどん ほうれん草ごま和え ぶどうゼリー <i>いちご蒸しパン オレンジジュース</i> | 3 ごはん ミートオムレツ 添え・ブロッコリー ひじきと大豆の煮物 オレンジ <i>プリン 牛乳</i> | 4 ハヤシライス 切干大根の和風サラダ りんご <i>ぼたぼた焼き 牛乳</i> |
| 6 ごはん 豚肉の生姜炒め ビーフンサラダ バナナ <i>ココア蒸しパン りんごジュース</i> | 7 わかめごはん 大根のそぼろ煮 ひじきサラダ オレンジ <i>ぱりんごとクッキー 牛乳</i> | 8 ごはん 豚肉と野菜のごまみそ煮 スパゲティサラダ バナナ <i>パンブディング 牛乳</i> | 9 きのごはん 鶏肉のからあげ 野菜たっぷりのみそ汁 オレンジ <i>雪の宿 牛乳</i> | 10 ごはん ポークビーンズ マカロニサラダ バナナ <i>オレンジゼリー 牛乳</i> | 11 <i>愛情弁当</i> <i>ビスコ 牛乳</i> |
| 13 ふりかけごはん 牛肉コロッケ 切干大根の煮物 オレンジ <i>パンケーキ 牛乳</i> | 14 ごはん 筑前煮 油揚げとほうれん草お浸し バナナ <i>黒糖蒸しパン オレンジジュース</i> | 15 ごはん さわらのみそ漬け焼き 添え・ブロッコリー かきたま汁 オレンジ <i>ワッフル 牛乳</i> | 16 ごはん 鶏肉と大根の煮物 キャベツとツナのサラダ バナナ <i>フライドポテト 牛乳</i> | 17 秋の実りカレー 大根としらすのサラダ オレンジ <i>おにぎりせんべい 牛乳</i> | 18 ごはん 肉団子の甘辛煮 もやしのごまサラダ りんご <i>クッキー 牛乳</i> |
| 20 <i>敬老の日</i> | 21 ごはん 豚肉とごぼうの煮物 ほうれん草とコーンのサラダ バナナ <i>ジャムサンド 牛乳</i> | 22 ごはん 鮭のごまフライ 添え・ブロッコリー 大豆と油あげの煮物 オレンジ <i>クリームコンフェ 牛乳</i> | 23 <i>秋分の日</i> | 24 ロールパン ミートスパゲティ コーンサラダ バナナ <i>豆乳ドーナツ 牛乳</i> | 25 <i>愛情弁当</i> <i>まがりせんべい 牛乳</i> |
| 27 親子丼 ほうれん草のおかか和え オレンジ <i>マカロニきなこ 牛乳</i> | 28 ごはん トンカツ 添え・ブロッコリー 大根と厚揚げのみそ汁 バナナ <i>ヨーグルト りんごジュース</i> | 29 ごはん 炒り豆腐 ひじきと春雨のサラダ オレンジ <i>ピザトースト 牛乳</i> | 30 中華丼 枝豆サラダ バナナ <i>りんごゼリー 牛乳</i> | | <i>エネルギー586kcal たんばく質18.5g</i> |